

ИРИНА
ВАСИЛЬЕВА

ЦЕЛИТЕЛЬ НАБИРАЕТ СИЛУ

БЕСКОНТАКТНЫЙ МАССАЖ
•
ЛЕЧИЛКИ
•
ОЖИВЛЯЛКИ
•
САМОРЕГУЛЯЦИЯ
•
ЗАГОВОРЫ
•
ТРАВЫ ЖИЗНИ
•
МОДЕЛИ МИРА



ИРИНА ВАСИЛЬЕВА



ЦЕЛИТЕЛЬ НАБИРАЕТ СИЛУ

Человеку, доверяющему мне.
С глубоким уважением,
благодарностью и надеждой
Ирина Васильева

НОВОСИБИРСК
1993

ББК 53.59
В 19

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Эта книга — необычная. Она заряжена положительным энергоинформационным потоком и сама является источником нормы и добра. Ее можно положить под подушку ребенку или старику — сон и самочувствие улучшатся. Не давайте книгу читать или переписывать из своего дома. Она — Берегиня вашего дома.

Васильева И. А.

В 19 Целитель набирает силу. — Авторская книга известного экстрасенса. — Новосибирск: АОЗТ «Трина» (частное издательство), 1993. — 96 с.

ISBN 5-7241-0013-4

В этой работе известный целитель, автор книги «Сам себе целитель», продолжает свой разговор с читателем.

Помимо конкретных рецептов и заговоров в книге даны авторские модели мира, заболеваний и путей оздоровления.

В $\frac{4105010000-13}{ЛР060374-93}$ Авт.—93 ББК 53.59

ISBN 5-7241-0013-4

Васильева Ирина Александровна

ЦЕЛИТЕЛЬ НАБИРАЕТ СИЛУ

Редактор *Н. Э. Воробьева*
Технический редактор *Л. С. Барашкова*
Корректоры *М. Е. Фрицлер, Л. В. Алексеенко*

Сдано в набор 10.03.93. Подписано к печати 16.03.93. Формат 84×10¹/₃₂. Бумага тип. № 2. Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 5,46. Уч. изд. л. 6,16. Тираж 200 000 экз. Заказ 1457.
АОЗТ «Трина» (частное издательство), г. Новосибирск.
Издательско-полиграфический комплекс «Омич», 644056, г. Омск, пр. Маркса, 39.

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ

Знахари, колдуны, экстрасенсы, народные целители — эти понятия до недавнего времени были знакомы лишь ограниченному кругу людей, которые по роду деятельности (ученые-этнографы, философы) либо по природной любознательности интересовались оккультными науками. Наше время широко растворило двери в эту дотоле закрытую на семь замков область знания. Что это, мода? Или, как говорят политизированные пропагандисты, мутная вода, которая затопила наше неустроенное общество, отвлекая людей от практических дел? Поразмышляем трезво и беспристрастно.

Так ли уж новы эти явления, чтобы огульно считать их порождением «смутных времен»?

В прошлом веке, да и в начале нынешнего (не говоря уж о более далеком прошлом) в каждой российской деревне была бабушка, а то и несколько, которая все могла — порчу снять, живот поправить, испуг отлить, грыжу заговорить...

А коренные народы Севера? Огромный регион был замкнут на одного шамана, хранившего здоровье и культуру народа. Это был стройный институт целительства со своими традициями, со строгим отбором претендентов... Уничтожили, принесли в жертву доблестной медицине, несущей прогресс... Что в итоге? Здоровье подорвано, самобытнейшая культура исчезла, природа изувечена, налицо вымирание народностей.

Какое счастье, что не до конца уничтожено в народе желание верить, знать и уметь! Вот почему тянутся люди к народным целителям, которые говорят с ними о праве человека жить долго и счастливо, о его обязанности самому хранить себя.

В довольно обширном списке имен народных целителей имя Ирины Васильевой стоит чуть особняком. Не выдает себя за пророка, доброжелательна, охотно ссылается на коллег по «целительскому ордену», на официальную и народную медицину. Говорит мягко, однако убедительно. Чему учит? Умению ориентироваться в этом мире, искусству взаимопонимания и сосуществования с Космосом, людьми, растениями и даже... с бактериями.

За короткий срок пребывания в Новосибирске Ирина Александровна буквально завоевала город. И если на первую встречу с нею пришло немногим более пятисот человек, то на следующий день просторный зал, вмещающий более полутора тысяч, был забит до отказа. И толпились у сцены, и стояли в проходах, и сидели на ступеньках. И так было на каждом занятии.

Трудно охватить вниманием всех, но, кажется, Ирине Александровне удается видеть и чувствовать каждого, улыбнуться, бросить внимательный взгляд, взмахнуть рукой... Если только человек пришел

с добром, с желанием поработать над собой. Бездельников Васильева не любит и заменять собою таблетку не желает. Она — целитель, а целитель — для другого: для восстановления прерванной связи человека и Природы. Она — проводник между человеком и Космосом, Высшим Разумом, Богом — как хотите, называйте это высшее организующее начало, определяющее наше бытие. Об этом Ирина Александровна начала разговор в первой книге «Сам себе целитель», высоко оцененной читателями. Эта книга продолжает тему.

И люди, принявшие эту концепцию, модель, как говорит Ирина Александровна, и начавшие в соответствии с нею действовать, получают поистине фантастические результаты. И спешат поделиться своими успехами.

Среди писем попадаются удивительные, надо сказать, письма все очень доброжелательны, негатива совсем нет. Разве что — «пожалуйста, поменьше лирики и побольше практики — хотим освоить методику». Но хочется сейчас читать лишь те письма, что особенно радуют душу:

«Ваша книга «Сам себе целитель» прекрасна. Она вышла в свет своевременно. В ней кратко, но конкретно и точно изложены необходимые советы и рекомендации для поддержания здоровья человека, разуверившегося, к сожалению, в методах современной медицины.

Благодаря книге и занятиям в группе я избавилась от постоянных головных болей, которые угнетали меня много лет. Сейчас голова легкая, светлая и спокойная, не болит, не скрипит, не шумит, ушла глухота и улучшилось зрение. Я на седьмом небе! Делаю Ваши упражнения, мне приятны сами оздоровительные действия. Я справлюсь!

Галина Алексеевна, г. Новосибирск».

«...Книга мне очень понравилась. Я ее буду учить наизусть. Побольше было бы таких книг, глядишь, и жизнь лучше станет, и больницы опустеют, и все будут ходить и улыбаться.

Аня, 15 лет, г. Саратов».

«...Я давно собираю рецепты, покупаю книги по травам и исцелению, но такой душевной, теплой и доброй книги, как Ваша, я еще не держала в руках. А чтобы помочь людям — она оказалась бесценной. ...Я услышала, что в одном доме беда: покрылся коростой десятилетний мальчик. Куда ни ездили, куда ни обращались — бесполезно, он болен с двух лет... Я перечитала книгу, благословилась — пошла. Пришла, посмотрела — меня охватил ужас. Кожа гниет на лице, за ушками... После первого заговора: «У тебя, палец, имя нет, у тебя, болячка, места нет» — исчезла температура, и он спал почти сутки. Я давала ему отвар из смеси трав — береза, смородина, спорыш. За три дня на наших глазах коросты исчезли, затянулось все. Родители безумно рады. Но больше всех — я. Чудо!

Евдокия Ивановна, с. Богословка».

На диагностику к Ирине Александровне пришла грустная девочка с мамой.

— Что с тобой, лапушка?

— Врачи сказали, что у меня остеохондроз.

— Надо начать с того, что она у нас будущая балерина,— вставляет мама,— а с некоторых пор не может поднять левую ногу. Грозит отчисление из училища.

Ирина Александровна проводит обычную диагностику, корректируя по ходу то, что поддается коррекции. А у ребенка коррекции поддается многое, вот почему она так радуется, когда на приеме — дети...

Что же с нашей балериной?

— Так, травма затылка... Сотрем ее, уберем очаг возбуждения в коре... Животик бурчит иногда? — закроем клапаны... Почки опущены... поднимем почки. Лучше? А ну, теперь попробуй поднять ножку, не бойся!

Девочка делает робкую попытку, потом уверенней... Наконец нога принимает почти вертикальное положение: как в балетном зале у станка. У девочки в глазах — слезы...

Плачу вместе с нею. Ну, как тут не заплакать от счастья, что не сломалась судьба, не разрушилась мечта. Но, главное, ребенок понял: нет ничего непоправимого, было бы желание работать над собой, а тогда люди помогут найти дорогу. Хорошо, что это случилось рано. Значит, дорога будет пройдена.

Ко мне подошла после занятия Любовь Николаевна Гумошина, она не смогла пробиться к Ирине Александровне, а поделиться так хотелось:

«...Дед у меня помирал. Врачи сказали, чтобы готовилась к похоронам. А я на сеансах здесь воду заряжала, поила и чистила его той водой, компрессами обертывала. Дед сперва ругался, когда я его ворочала, — сам-то он уже и повернуться не мог, а на третий день зовет меня, на живот показывает. Глянула — а живот мягкий, до самого позвоночника проминается, а был, как каменный... Я ему — еще компрессы, почки поднимаю. Так он у меня сегодня в гараж пошел».

...Через два месяца мы снова встретились, и она рассказала, что муж чувствует себя хорошо, а она взялась за семью своих старых друзей. Жена шесть лет лежала пластом, у мужа тоже отнялись ноги. Удалось мужа и жену поставить на ноги очищением и массажем. Теперь они сами занимаются по книжке.

Я преклоняюсь перед мужеством этой женщины, вступившей в единоборство со смертью и победившей.

Трудно победить врага в одиночку. Болезнь — ваш враг, вдвойне опасный тем, что она знает вас лучше, чем вы знаете себя сами. Ваша главная опора — знание. О себе и о болезни.

Вспомним Великую Отечественную... Истребители шли в бой всегда вдвоем — ведомый и ведущий. Может быть, таким ведущим станут для вас книги Ирины Васильевой.

Сегодня вы встречаетесь со второй книгой Ирины Васильевой. Мы продолжаем исследование мира и своего места в нем.

Наталия Воробьева.

С любовью и доброжелательностью к тебе, читатель

ЧИТАЯ ПИСЬМА

Лавина писем... Я не ожидала, что придет столько откликов на мою первую книжку. Письма-благодарности, письма-отчеты, письма-просьбы. Последних — больше всего: «Напишите в новой книге... или — ответьте, конверт с адресом вложен, как лечить астму, аллергию, простатит, цистит, полиартрит, одышку...» И — во многих: «Вы — последняя надежда!» Удивительно разнообразным оказался читатель, его интересует все: от вполне конкретных вопросов о болезнях до моего мнения о сути мироздания. Вот и попробуй ответь! Попробую...

Спасибо тем из вас, кто подружился со своим Целителем и действует — это в наше время самый надежный выбор.

Галина Васильевна, Новосибирск:

«Мне почти 49 лет, работаю педиатрической медсестрой. Как вы близки мне своими мыслями! Я абсолютно уверена, что человек сам может излечиться, без медикаментов. В молодости у меня был нефрит. И врачи не разрешали вынашивать ребенка. Я очень хотела ребенка, поэтому избавилась от нефрита, но не благодаря врачам, которые, бесспорно, помогали мне ранее. Я родила потому, что твердила постоянно: «Я здорова, я абсолютно здорова. Я выношу здорового ребенка!»

По вашей удивительной книге я провела очищение организма. ...Меня потрясли камни, покинувшие меня — большие и маленькие (самый большой был размером 2,5 на 1,5 см), круглые, продолговатые, конические, их было больше килограмма, я не могла поверить, что это случилось со мной. Вышли они безболезненно, исчезло беспокойство в районе пупка и правого подреберья, нет болей в позвоночнике. Голова стала ясной, из ушей серы вышло — видимо-невидимо... Постараюсь удержать это состояние!»

А что до просьб... то в последней классификации болезней, травм и причин смерти, принятой Девятнадцатой Всемирной ассамблеей здравоохранения, значится около 30 000 форм. Можно ли их вылечить, пытаясь лечить именно их? Нет, конечно.

Естественным было бы восстановление нормы, чтобы она позволяла отклоняться в расходах энергии, режиме, диете, в широком диапазоне без набегающего долга, без

расплаты в будущем. Тратить столько, сколько нужно,— без трагических последствий.

Но... Мы не обучены *барахтаться* с детства, имеем общую малую мотивацию к труду вообще и к труду по поддержанию своего здоровья — в частности. И решение проблемы повышения мотивации к работе по поддержанию себя в форме решит общую проблему стимулов к деятельности вообще. Закон природы гласит: *все или ничего.* Господи, как обидно, что кто-то давно когда-то решил за нас: ничего. Пора перевести часы.

Среди сотен медицинских книг меня особенно заинтересовала монография профессора Н. В. Эльштейна «Ошибки в гастроэнтерологии». Врачебные ошибки, по словам автора, исходят из несовершенства медицины, «непостоянства отдельных постулатов и приниципов в области теоретической медицины, в связи с чем меняются взгляды на принципы диагностики и лечения болезней». Кроме того, часто нет условий для получения необходимой информации. И даже если большое количество исследований проведено, в клинике иногда нет возможности найти правильную лечебную тактику из-за отсутствия системного подхода и действенных концептуальных моделей.

Все ли? А наши ошибки? Когда, приходя к врачу, мы настойчиво требуем вылечить вот это больное место, мы настраиваем врача на лечение именно симптома. Он уже и не пытается искать что-то еще, мы запрограммировали его на поведение типа «чего изволите?». Отсюда — кипы стандартных рецептов, тысячи стандартных диагнозов...

Это мы создали общественную потребность — лечить не больного, даже не болезнь, а симптом, внешнее проявление чего-то неизвестного в глубине. А наша официальная медицина лишь откликается на запрос. И ходим по кабинетам месяцами, годами — как, очень результативно? Беда еще и в том, что за это время мы успеваем осознать себя неизлечимо больными людьми. Нам и в голову прийти не может, что какие-то простые приемы могут устранить наши страдания — куда там!

Очень развилась фармакологическая промышленность. Огромное количество аспирина, анальгетиков и транквилизаторов съедает цивилизованный мир для того, чтобы удержаться в седле. Есть корректоры на все случаи жизни, и среди них замечательные, например, церебролизин или солкосерил... Конечно, это удобно — между делом принял лекарство и — дальше, не меняя курса. Снова прихватит — опять таблетка, укол или пассы экстрасен-

са. Не помогает? Тогда — операция, облучение, химия. Снова не помогает? Что ж, возраст... медицина не всесильна.

Мне кажется, не нужно во всем винить врачей. Давайте-ка начнем с себя. Всесильна одна Природа. И человек, находясь в доброй связи с Природой, может очень многое сделать. Сам.

За время работы с тысячами больных людей у меня сложился и был проверен метод активного оздоровления путем выхода организма на норму и сопровождения нормы в течение многих лет. Метод этот не требует больших волевых и финансовых затрат: в период оздоровления, который занимает от недели до месяца, на все оздоровительные процедуры расходуется около часа, а потом — не более пятнадцати минут ежедневно.

Многие из моих собеседников часами бегают или плавают, обливаются ледяной водой на снегу по Иванову и голодают по Брэггу. Я восхищаюсь вашим мужеством, волей и терпением. В каждом из этих подходов есть ориентация на собственные силы организма, в основе лежат оригинальные идеи и личный опыт автора идей. Я вовсе не прошу вас отказываться от системы оздоровления, которая помогает вам. Просто — выполните наш обязательный комплекс — короткий, легкий и дешевый. А кроме — что угодно, свое или чужое, но не до смерти, чтобы остались силы кому-то помочь, что-то придумать и сделать, да просто порадоваться.

В родстве со всем, что есть, уверясь
И знаясь с будущим в быту,
Нельзя не впасть в конце, как в ересь,
В неслыханную простоту.
Но мы пощажены не будем,
Когда ее не утаим:
Она всего нужнее людям,
Но сложное понятней им.

(Б. Пастернак)

Что-то в этой книжке вас заинтересует, что-то покажется лишним, может быть, скучным. Но мне эти странички очень дороги, именно они позволили в свое время появиться всему остальному, и я надеюсь, что вы их прочтете и примете. В ваших письмах — советы о том, как выстроить книгу. «Начните ее с главной истины: *исцеление начинается с покаяния...»* Да, пожалуй, именно так... Но важно понять, что такое *покаяние.* Мы болеем и страдаем потому, что не так жили, как надо, не так говорили, не так воспитывали детей, не так относились к себе и

другим. И все мы: каждый сам по себе и все вместе взятые — совершали ошибки по отношению к человеку и Природе в целом на протяжении десятков, сотен, тысяч лет. Эти ошибки и их следы накапливались в памяти ноосферы и в мышлении каждого из нас, предопределяя выбор и судьбу даже малых детей. Этот неосознаваемый накопленный груз в Библии называется грехом, в древнеиндийской культуре — кармой. Он проявляется как предопределенность, как некий закон жизни. Процесс освобождения от страданий означает, как сказано в Библии, переход к новой жизни с иным уровнем сознания.

Но греческое слово *метанойя — новое сознание* было передано при переводе Библии на славянские языки как *покаяние*. Этот перекос из-за непонятости длится по сей день: мы грешим и, в лучшем случае, раскаиваемся, не перестраиваясь.

Нужно осознать новое видение Мира и человека в нем. Именно новое сознание, на мой взгляд, — ключ к преображению, к переходу от состояния скованности грешника к более свободной жизни, без мучений и болезней, в радости и плодотворном труде. Этот ключ — положительное моделирование мира и человека, объясняющее место человека в мире, взаимодействие человека с миром; попытка изменить человека к лучшему, найдя и устранив корни его неудач. Многие из тех, кого мы сейчас признаем великими учителями человечества, посвятили себя созданию моделей жизни: Лев Толстой, Даниил Андреев, Шри Ауробиндо, Мирра Алфасса, Сатья Саи-баба, Елена Рерих...

В этой книжке, как и в предыдущей, сделана попытка открыть вам доступ к этому знанию. Здесь приведены модели мира и человека. Эти модели появились из книг, старых рукописей, работы с моим драгоценным вектором-палочкой и долгих бесед с людьми, которых я бесконечно ценю,— Михаилом Корниловым, Стивом Шенкманом, Хасаем Алиевым и Сашей.

В книжке использованы строки из писем, магнитофонные записи, сделанные в группах, с которыми я работала. Я написала ее потому, что хотела бы — нет, не убедить, не увлечь вас этим знанием, нет, просто поделиться им с вами, передать его вам. Я — только проводник... Вы откроете для себя путь к избавлению от страданий. Для этого стоит немного поработать, не правда ли? Осваивая новое для себя знание, вы обнаружите:

— что в основе многих тысяч болезней лежат несколь-

ко легко устранимых нарушений, убрать которые вам под силу;

— что необходимо поверить в себя и самому активно включиться в процесс оздоровления;

— что нужно выполнять оздоровительную работу, не имеющую, казалось бы, отношения к вашим сегодняшним недугам;

— что всю оставшуюся жизнь придется ежедневно что-то делать для сохранения жизни в себе.

И если говорят, что вокруг все плохо, я спрашиваю: а когда было идеально хорошо? Ведь великие достижения Афин в идейной проработке философии и естествознания две с половиной тысячи лет назад пришлись на период деспотии, у власти были тираны... Философ Зенон осмелился назвать тирана главной чумой государства, откусил свой язык и выплюнул тому в лицо. За это истолчен живым в ступе. Но его апории живы в теории относительности, квантовой физике и интегральном исчислении. А народ забросал деспота каменьями.

Особенно хорошо не было никогда. Времена не выбирают. Если человек переведет себя в состояние нормы, освободится Дух его, он перестанет тревожиться о бренном теле, он сможет сам жить в радости и творить радость вокруг себя. Я лично не вижу счастья вне плодотворного существования.

Эта книга, как и первая, закодирована кодом оптимизма, активности, спокойствия и доброты. Что в нее вложено? Точнее всего, это — не смысл, а значение для вас — ее духовное содержание. Оно — не в словах, не в типографской краске или бумаге. Так ветер дует сквозь деревья — через нее от Природы идет к вам поток любви и сочувствия. Ее можно положить под подушку себе, старику или ребенку — сон будет спокойнее. Пусть эта книжка станет *Берегиней* вашего дома, избавляя вас от тревог и вселяя Надежду.

РЕБЕНОК

«...У нашего малыша — родовая травма. Он не сидит, хоть ему уже семь месяцев...»

«...моя внучка часто простужается, когда спит, подушка под головкой мокрая...»

«...мы измучились с аллергией нашего сына, ему семь лет, он расчесывает кожу до крови, у него аллергический ринит, глаза постоянно чешутся и слезятся от закапывания...»

«...ребенок совсем не ест...»

«...плохо ест, только просит пить без конца, быстро устает, жалуется на боль в ногах...»

Мне хочется рассказать вам о совсем нетрудной работе, которая не потребует от вас больших расходов, знаний и усилий. Зато понадобится другое — тепло вашего сердца, внимание и аккуратность. Для того, чтобы был здоров и весел ваш малыш. Вы справитесь!

Осенью и весной обычно начинаются первые простуды, почти неизбежные спутники межсезонья. Неизбежные? Как бы не так! Вы вполне можете защитить от них свой дом.

Первый признак недомогания — ребенок меньше радуется. Он устает, чаще бегает в туалет, может появиться ночной пот, заложит носик. Может заболеть ушко или голова. Предлагаем вам несколько приятных и эффективных процедур.

Много работая с детьми, я обнаружила, что ребята охотнее сделают что-то полезное, если им предложить это в варианте игры. Ну, например, теплоход заходит в док — он долго плавал по морям, и штормы потрепали его в пути. Здесь его починят. Вот и вам я предлагаю несколько «чинилок» для малышей. Они помогут и родителям, бабушкам и дедушкам. Занимаясь вместе, вы улучшите и здоровье, и обстановку в семье.

Чинилка первая. **Закаливание.**

Согрейте воду до 75—80 градусов, когда она очень горячая, но рука терпит, налейте в тазик, смочите маленькое полотенце, отожмите и как можно быстрее оботрите им все тело ребенка: руки, живот, спинку, ноги. И пустите его побегать по квартире голеньким минут пять, потом можно повторить. Воду можно чуть-чуть подкислить лимонной кислотой. Минут через пять повторите процедуру. Проследите, чтобы не было сквозняков и озноба, оботрите в конце все тело малыша сухим полотенцем, оденьте его. Закаляйтесь вместе с ребенком! Это эффективно и приятно. На коже есть температурные рецепторы. При горячем обтирании они посылают в мозг сигнал: очень жарко! Тревога! И мозг дает распоряжение коже — немедленно охлаждать тело! Начинается испарение — самый верный способ охладиться. Температура тела быстро падает, рецепторы посылают сигнал: холодно, можем замерзнуть! Мозг приказывает: прекратить испарения, повысить теплопродукцию! Клетки сжигают сахар и практически мгновенно вырабатывают дополнительное тепло. Вся эта работа заняла меньше минуты, ребенок не ощутил ни капли

дискомфорта, но скачок температуры на коже был столь резким, что дал великолепный тренирующий эффект для всего организма — обмена, защитной системы и его микрофлоры. Кроме того, при регулярных тренировках формируется великолепная реакция на холод — дополнительный обогрев тела. Пройдет совсем немного времени, и процессы терморегуляции станут такими гибкими, что можно будет перейти и к обливаниям холодной водой, и даже — к купанию в проруби.

У моего друга, доктора Анны Яковлевны Сычевой, дочка родилась с врожденным заболеванием крови. Она почти ничего не ела, постоянно болела и... не росла. В четыре года ее вес был около десяти килограммов. Коллеги сказали ей: «Анечка, ты сама — педиатр, все прекрасно понимаешь. Лучше — не будет. У тебя двое сыновей, будут еще дети, советуем тебе сдать ребенка в дом малютки». Отчаянье матери было столь велико, что она решилась: уйдем вместе. По Неве шел лед, был чудесный весенний день. Она пришла в парк рядом с домом, разделась сама, сняла одежду с дочки — пригодится кому-то — и вошла в воду. Как только ножки девочки коснулись воды, малышка начала смеяться. Вот вода уже по грудь, дочка хохочет... Еще шаг среди льдин, и еще один... Вдруг она услышала крики, чьи-то руки вытащили ее из воды, растерли, одели, отругали — нашла время купаться, да еще с ребенком! А ребенок впервые в жизни сказал: «Мама, я хочу кушать!» Было 9 мая, народное гулянье, повсюду стояли лотки с едой. Слезы текли и текли, а дочка ела и никак не могла насытиться. С той поры дела пошли на поправку. Сейчас Анна Яковлевна не нарадуется на внука Павлушу и, конечно, его закаливает. Парень растет здоровым, как выросла его мама.

...Эту историю мне рассказала Анна Яковлевна, когда у Саши был диатез. В тот же день без какой бы то ни было подготовки я вынесла малыша на балкон всего на пять секунд. Но — в одном чепчике. Он смеялся, хоть мороз был нешуточный — 25 градусов! Через неделю я его водила голеньким по снегу вдоль цветочных ящиков на балконе второго этажа. Можете себе представить, что говорили в мой адрес проходящие внизу люди... Даже грозили милицией. Главное — хороший настрой, сразу после холода — массаж, легкая одежда и движенье без конца.

Чинилка вторая. **Поплыли — полетели!**

Лечь на коврик на живот, поднять как можно выше и руки, и ноги — взлетели. Полетать пять—десять секунд,

отдохнуть. Снова руки-ноги вверх, поплыли! Движения рук и ног, как у лягушки. Поплавать немного и отдохнуть — ладошки под головой, тело расслаблено — крокодил греется на солнышке. Это — простой способ укрепить длинные мышцы спины. Именно они создадут мышечный корсет для позвоночника и уберегут вас и ребенка от остеохондроза, сколиоза и т. д. Очень часто из-за слабости мышечного корсета у ребенка могут ослабеть и плохо закрываться клапаны, разделяющие различные разделы желудочно-кишечного тракта. Это вызывает перегрузку поджелудочной железы и — довольно часто — диабет в детстве.

Я ежедневно во время зарядки держу ноги на высоте спичечного коробка — укрепляю живот. Два года назад Саша решил попробовать — ему было тогда шесть лет. Подержал 11 секунд и опустил. Но назавтра пришел снова — получилось чуть дольше. Через неделю выдержал минуту, сжимая в руке секундомер. Я пыталась его ограничить — не тут-то было! Прошел месяц — на секундомере у Саши — семь с половиной минут! Он пыхтел, сопел, корчил рожи. Мы попросили: «Сашенька, хватит, достаточно...» Он мотал головой, неотрывно глядя на медленно ползущую стрелку. Никаких следов перегрузки я не замечала — ребенок был подвижен, спокоен и весел. Ему нужно было что-то себе самому доказать. Не нам всем — себе.

С кем протекли его боренья?
С самим собой, с самим собой...

(Б. Пастернак)

Сейчас его больше интересуют щенок и компьютер, но три минуты он держит спокойно, без гримас. Живот не болит никогда. Мой вам совет — немедленно начинайте тренировать мышцы спины и живота, закаливайте ребенка, приучите его к легкому дыханию, не перекармливайте и верьте, верьте: это поможет!

Чинилка третья. **Затаивание.**

Можно выполнять в любом состоянии — лежа, стоя, сидя, во время ходьбы. Выполняйте сами и научите малыша дышать тихонько, как будто прячетесь. Предложите поиграть с вами вместе в игру, создать воображаемую реальность. Представьте, что вы — в разведке, вам очень важно узнать военную тайну и не обнаружить себя. Или— ныряете за сокровищами к затонувшей каравелле: воздуха в акваланге хватит надолго, если тихо-тихо дышать... Придумайте ситуации, когда нужно затаиться, поиграйте вмес-

те с ребенком. Следите, чтобы он вдыхал носиком во время еды и сна, при разговоре. Чтобы уменьшить амплитуду вдоха, вечером уложите малыша на живот, на спинку — сложенное вчетверо полотенце, сверху поставьте банку с теплой водой. Сколько воды? Пусть он определит сам — придерживая трехлитровую банку, наливайте в нее из чайника, пока не услышите: хватит! Сядьте рядом, почитайте ему или поговорите о чем-нибудь хорошем. Мы Саше в три года наливали в банку почти три литра. А на улице говорили: «Закрой ротик, трамвай заедет!» Он отлично понимал, что мы шутим, но рот закрывал и — привык.

Чинилка четвертая. **Задержки дыхания и «шмель».**

Можно делать задержки дыхания после выдоха, лучше всего в ванной — сколько малыш продержится под водой, как дельфин. Но после длительной задержки очень трудно удержаться от глубоких вдохов, а они могут нейтрализовать пользу от задержки. Я считаю, что волевые задержки дыхания совершенно необходимы, особенно в состоянии утомления. Выполнять их можно где угодно: выдохнули и не дышите, сколько можете, и еще полстолька, и еще четверть столька... Все, уже невмоготу? Погладьте солнечное сплетение, несколько раз втяните и выпятите живот. Видите, еще протянули секунд десять-пятнадцать! Хватит, можно дышать, только *«шмелем»!*

Переход к такому дыханию поможет вам снять приступ любой боли, перенести стрессовую ситуацию без потерь, но основное его предназначение — компенсация дикого, неудержимого желания глубоко дышать после задержки. Давайте попробуем дышать так, как летает *шмель!* Я предлагаю перейти на дыхание с мелкими (как взмахи крыльев у шмеля) и быстрыми вдохами-выдохами. Так мы дышим, настраиваясь на запах цветка, «принюхиваемся» к нему. Особенно *шмель* помогает не раздышаться после глубокой, более трех минут, паузы, а плавно перейти к тихому поверхностному дыханию. Достаточно 5—10 секунд, и это неуправляемое, инстинктивное желание дышать глубоко пройдет. Вы успокоитесь. А задержки — нужны. Они помогают сделать кровь кислой, а это повышает активность ферментов, задача которых — очистить и обеспечить энергией организм. Кроме того, улучшится снабжение клетки кислородом — да, да, именно «кислая» кровь легко отдает клетке кислород, а клетка хорошо его использует. Трудно?.. Пословица гласит: «Если у вас нет трудностей, купите их за большие деньги...»

Эта тренировка позволит сделать кровь чуть более кислой за счет того, что углекислота не вымывается из организма глубоким дыханием. Ведь мудрая Природа постановила: там, глубоко в паренхиме легких, поддерживается концентрация углекислоты более 6%, а в воздухе — всего 0,033%! Подумайте, как легко мы можем растратить углекислый газ, если будем дышать глубоко. Может ослабиться иммунная система, может начаться аллергия и даже астма. Наоборот, при переходе к легкому дыханию организм быстро справится с аллергией и воспалительными процессами, ребенок перестанет потеть и кашлять, будет сильнее. Если носик не дышит из-за насморка (ринита), можно поначалу так же тихо дышать ртом. Но очень скоро носик «откроется». Вам поможет горячая картошка «в мундире», которую следует быстро катать по лбу, носу, горлу, ушам, а потом разрезать и прижать одну половинку ко лбу, а другую — к крыльям носа. Можно за день использовать 3—4 картошки, каждый раз потом скармливая ее птичкам. На теплый лоб обязательно наденьте шерстяную повязку.

Много еще всего хорошего даст легкое дыхание! И в загазованном городе, да еще в переполненном автобусе, да еще во время гриппа лучше дышать потише, ослабляя связь с внешним неблагополучным миром...

Ч и н и л к а п я т а я. **«Шерсть старой собаки».**

Если признаки простуды все же появились, сделайте малышу на ночь согревающий компресс с шерстью. Возьмите любую ненужную шерстяную трикотажную вещь, вырежьте накладки соответствующего размера и замочите в солевом растворе — столовую ложку соли на стакан горячей воды. Через полчаса отожмите почти досуха, на всю спину ребенка положите марлю, смоченную его же свежей мочой, поверх — шерсть, полиэтилен от мягкого пакета и махровое полотенце. Закрепите старой шалью или эластичным бинтом, или колготками — чтобы держалось, но не жало.

Если начинается ангина, такой же компресс — на горло. Если моча мутная, у малыша началось воспаление мочевого пузыря — цистит. При этом очень хорошо такой же компресс положить на ночь на низ живота, только насыпьте на марлю полтаблетки стрептоцида, измельченного в порошок. Днем к трусикам изнутри прикрепите мягкую просоленную шерсть шириной с ладонь.

Иногда малыша мучают запоры с рождения. Обязательно нужно «стереть» следы травмы копчика бескон-

тактным массажем и заговором. Кроме того, для очищения кишечника у ребенка можно на ночь на живот положить согревающий компресс на основе шерсти, а на кожу под шерсть — тряпочку, пропитанную крепким раствором сенны.

Обычно хватает одного—трех повторов этой чинилки.

Чинилка шестая. **Ухо и головная боль.**

В ушко малышу на ночь хорошо закапать 2—3 капли его же свежей мочи и вложить сухую ватку. Такой же эффект — от теплого камфарного масла и сока свежего лука. Если ухо болит очень сильно и поднялась высокая температура, замечательно помогают восковые воронки» — свечи. В старину их делали на веретене, но вы можете использовать и школьную указку. Ребенку достаточно 1—2 свечи, а взрослому человеку, если у него снижен слух, шум в ушах и побаливает голова, — побольше, от трех до восьми. Возьмите полоску хлопчатобумажной ткани, например, кусок старой наволочки, длиной около 40 см и шириной — 4—5 см, растопите на огне воск пополам со стеарином и, обмакнув в него полоску, быстро намотайте ее на конус или указку аккуратно, по спирали, чтобы не осталось щелей. Верхние витки можно сделать в несколько слоев, чтобы свеча дольше горела. Высота свечи — примерно 20 см, диаметр нижнего отверстия — 6—8 мм, верхнего — около 2 см. На несколько минут положите веретено на холод, а потом остывшую свечу прокатайте, надавливая рукой, по столу и снимите. Затем, положив ребенка на бок, вертикально вставьте свечу в ушко нижним концом, после чего подожгите верхний конец. Не надавливайте, держите свечу у самого уха. Когда вашей руке станет горячо, бросьте «огарок» в холодную воду. Из уха будет идти густой белый дым — не бойтесь, он прогреет ухо изнутри и поможет сере выйти из уха.

Рассказывает Мария Ивановна, травница, целитель:

«В войну это было. Младший мой плакал, не переставая, температура поднималась все выше — вот уже 39, вот 40 градусов, и ничем нельзя было ее сбить. Врачи сказали, что нужно срочно долбить кость за ухом и откачивать гной, иначе мой мальчик погибнет. Но соседка моя успокоила: «Не плачь. Через час температура спадет, и твой ребенок будет жить». Сделала она тогда ему три свечи, и на глазах сыночку стало лучше. Много раз я это потом делала, многих спасла от операции».

При горении свечи образуется тяга, как в хорошей печи. Она вытягивает из ушка серу, а иногда и гной, который может забить воронку и погасить огонь. Следите за нижним отверстием, прочистите его, если дым прекра-

тился. После окончания очистки вымойте уши или протрите их 30-градусным камфарным или любым другим спиртом. Затем смочите ватку мочой, отожмите досуха и, накапав на нее три капли сока свежего лука, вставьте в ушко. Прикройте ушко сухой ваткой».

Письмо от Анны Ивановны, которая очень любит внука:

«...наш мальчик с детства мучится с ушками — чуть ветерок, и он опять недослышит, а я уже давно плохо слышу... Неделю назад мы с ним почистили уши свечками, сразу почувствовали улучшение, а утром повторили. Столько в ушах было — не то серы, не то гноя! И сразу мы стали слышать прекрасно, и все эти дни голова не болит ни у него, ни у меня. Чудо!»

При головной боли в области лба и висков поможет тот же картофель «в мундире», он уберет воспалительный процесс в лобных и гайморовых пазухах. Можно греть лоб мешочком, наполненным горячей солью. На голову наденьте повязку из мягкой подсоленной шерсти, чтобы были закрыты лоб и уши.

Одиннадцатилетний парень из Невельска, где часто дуют сырые ветры, сказал мне: «Ирина Александровна, знаете, что сделать, чтобы все пацаны у нас носили такие повязки? Надо связать их из синей или черной шерсти, а сверху вышить: *«Адидас»*. Вот и все!» Попробуйте уберечь уши и лоб ребенка от простуды.

Если ребенок вялый, испробуйте холодовой способ снятия усталости: в течение минуты обтирать щеки и уши холодным платком со снегом или льдом). Аналогично действует полчаса игр на свежем воздухе.

Убрать последствия травмы на голове можно с помощью иконы с металлическим окладом. После падения на голове у ребенка выросла огромная шишка. На месте шишки на голове к ночи появилась яростная головная боль с эпицентром в месте ушиба. Я приложила иконку Богородицы и сказала заговор девять раз:

«На синем море, на белом камне сидят три сестры: Дарья, Марья и Бел-Белила. Травмы и воспаления на голове заговорила, все на место становила, норму закрепила рабы божьей (имя). Аминь!»

Через несколько минут стало полегче, я смогла применить весь комплекс мер против головной боли — боль утихла и не вернулась. Шишка исчезла. Это проверили многие, используя иконку или простую металлическую крышку от банки — помогает.

Металлические крышки прикладывают на место старой боли от давно забытого ушиба, только при этом нужно

сказать заговор. Очень прошу вас поучиться бесконтактному массажу (глава о саморегуляции). «Волшебный шарик» в сочетании с заговором чудесно стирает травмы — следы операций, ушибов, ожогов, фурункулов, ран. Сделайте это обязательно, у меня на приеме было много взрослых и даже пожилых людей, получивших травму в детстве, — след остается...

Степан Ильич, 49 лет, преподаватель — упал с русской печки вниз головой в трехлетнем возрасте. Голова болела почти непрерывно. После первого же занятия в группе он почувствовал облегчение, и вот уже около трех лет голова совсем не болит.

Рассказывает Ирина Ивановна, 60 лет:

«...В 1971 году я упала с высоты, видно, было сильное сотрясение мозга. На работу пошла — силы не было, обливалась потом, стало колоть под ногтями пальцев рук, появился зуд в ногах. Положили в больницу, пролежала месяц, стало хуже. Чувствовала, что глаза сводит, ощущалась разрывающая боль в затылке. Перевели в другое отделение, делали инсулиновый шок, потом приводили в чувство и вводили глюкозу, таблетки пила горстями. Я очень поздно поняла, что нужно было как можно скорее стереть травму. Я прочла вашу книгу и сразу поверила, делаю гимнастику. На грудь на ночь ставлю банку с водичкой. Очень приятно, не хочется убирать банку. Кладу книжку под подушку. После третьего занятия смогла вымыть голову, что давно не делала сама. Настроение повысилось, в позвоночнике чувствую большое облегчение, вернулся сон. Какое это счастье: свободная от боли голова и ночью — спать!»

А теперь — совет для бабушек и дедушек

При повышении внутричерепного давления появляется боль, ощущение распирания, давления, тепла в одной половине головы. Как только вы почувствуете хоть малейшие признаки беды, сразу... налейте себе горячего чаю! Но — погодите пить. Сначала приложите на минутку горячую чайную ложечку к крылу носа с болевой стороны. Остыла? Еще раз согрейте и приложите! А теперь — к мочке уха с той же стороны. Нагрейте кончики пальцев рук о горячий стакан. Прошла боль? Отлично, теперь пейте чай. Через полчаса для верности можно повторить — лучше всего — с вареньем.

Чинилка седьмая. **Горячие носки.**

Замочите шерстяные носки в горячей соленой воде (десертная ложка на стакан), быстро отожмите досуха и наденьте на голые ноги. (Если шерсть колет, можно сначала надеть тонкие хлопчатобумажные носки.) Поверх — мягкие полиэтиленовые пакеты, а сверху — сухие шерстя-

ные носки. Оставьте носки на всю ночь, а можно и на день! Простуда проходит очень быстро. Это же поможет пожилому человеку избавиться и от «шпор» на стопах ног.

Чинилка восьмая. **Сладкое лекарство.**

Если ребенок кашляет, сделайте жженый сахар. Он быстро снимает приступы, и дети лечатся с удовольствием. Поставьте на малый огонь чистую сковороду, насыпьте на нее две столовые ложки сахару и, помешивая, растопите. Когда сахар приобретет светло-коричневый оттенок, снимите с огня и вылейте на сковороду стакан кипятку. Размешайте, остудите, добавьте $^1/_5$ чайной ложечки лимонной кислоты или чайную ложку столового уксуса. Если вы хотите ускорить процесс исцеления, влейте сок одной луковицы (натрите на терке и отожмите). Пить по глоточку каждые полчаса.

Чинилка девятая. **Лук от семи недуг.**

Если ребенок промерз и появилась опасность простуды, хорошо растереть горло, уши, грудь и спинку смесью свежих лукового сока и мочи. Поверх — приложите компресс из шерсти. Если на губе появляется лихорадка (герпес), можно разрезать маленькую луковичку и приложить к губе — потерпите, немножко пощиплет. Такой же эффект дает смазывание герпеса жидким валидолом.

Чинилка десятая. **Что делать при энурезе.**

Как правило, энурез сопровождается застарелыми воспалительными процессами в легких, почках и мочевом пузыре. Вначале полечите все воспаления, укутав малыша шерстью. Радуйтесь вместе с ребенком каждой удаче, не браните за неудачи — сделайте вид, что ничего не произошло. Перед сном дайте ему кусочек хлеба, посыпанный солью.

Замечательный пример приводит Карнеги. Ребенок с энурезом, ему уже 5 лет, и он каждое утро мокрый. А бабушка с ним спит и говорит: «Что же опять постель мокрая?» Он отвечает: «Это не я, это ты сделала». И вот папа выяснил, что сын давно хочет спать один. И еще он хочет иметь пижаму. Мама с ребенком идут в магазин и выбирают кровать. И когда маме понравилась кровать, она дала знак продавщице, и та уговорила молодого джентльмена купить именно эту. Вечером папа пришел с работы, мальчик бросился к нему с криком: «Посмотри скорей, какая у меня кровать!» Кровать была осмотрена, проверена, одобрена. «А какая у меня пижама!» И папе достаточно было сказать: «Я надеюсь, все это будет сухое». «Конечно!» — сказал мальчик. И все — выросла его зна-

чимость, хотя ему было всего 5 лет. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок перестал мочиться в постель — необходимо поднять его авторитет дома. Я обычно советую родителям, которые хотят помочь ребенку в этом случае, пообещать за 5 сухих ночей награду, хоть жевательную резинку. Настраивать ребенка на победу, говорить ему: «Будь спокоен, ты справишься, все будет хорошо». Проявите к малышу уважение, убедите его в том, что дело ему предстоит нетрудное, он с ним справится запросто, потому что он добрый, сильный, умный и терпеливый, а таким помогает Космос.

Чинилка одиннадцатая. **Грыжа.**

Если у ребенка грыжа, не отчаивайтесь. Главное, постарайтесь помочь малышу как можно раньше. Измерьте рост ребенка ниточкой, на косяке двери просверлите отверстие чуть *выше* роста. Отрежьте от осины пробочку, обмотайте ниткой и забейте в отверстие со словами: *«Уходи, грыжа, от раба Божия (...)! Как дитя прятанку перерастет, так грыжа уйдет! Аминь!»* Повторить девять раз. (Если нет осины, запечатайте отверстие воском.)

Привожу еще один способ, он годится и для взрослых. Нужно водить безымянным пальцем по сужающейся к центру грыжи спирали против часовой стрелки. Когда дойдете до центра, постарайтесь как бы захватить лишнее и выбросить через плечо. При этом очень помогает заговор, говорить его следует девять раз:

Ты, грыжа, грызешь одним зубом, а я двумя.
Ты, грыжа, грызешь одним зубом, а я тремя.
Ты, грыжа, грызешь одним зубом, а я четырьмя.
Ты, грыжа, грызешь одним зубом, а я пятью.
Ты грыжа, грызешь одним зубом, а я шестью.
Ты, грыжа, грызешь одним зубом, а я семью.
Ты, грыжа, грызешь одним зубом, а я восемью.
Ты, грыжа, грызешь одним зубом, а я девятью!
Загрызу тебя! Аминь!

Полезно забинтовать живот эластичным бинтом и, начиная с малых нагрузок, укреплять брюшной пресс. Лучше всего, лежа на спине, держать ноги на высоте спичечного коробка.

Чинилка двенадцатая. **Мир в вашем доме.**

Ребенку важно жить дома в обстановке мира и уважения.

Кому-то это трудно будет представить, но около двух лет назад ко мне пришла женщина с мальчиком 11 лет и пожаловалась на то, что сын плохо учится, устает и —

помаргивает, руки неспокойны. «А вы не бейте его по голове», — сказала я. Мать расплакалась: «Правда, я себя потом казню, но не могу сдержаться...» «Лечиться нужно вам, а не Юре. Юра, если ты захочешь и найдешь время, вот тебе пропуск, приходи на мои тренировки с мамой». Они не пропустили ни одного занятия, побывав у меня десять раз. И вот какое письмо я получила потом:

«...Я и мой сын чувствуем себя так, как будто на свет народились заново. Мне до сих пор не верится, что я вернулась в молодость — бодрая, сильная и энергичная. Появились душевное спокойствие и выдержка. Теперь я бегаю весь день, не чувствуя усталости, а ведь пришла к вам — даже не хочется вспоминать... Ноги тяжелые, сердце предлагали оперировать — стеноз митрального клапана, была вся синяя, не могла до остановки дойти, душа рвалась изнутри — невыносимо... Сын сейчас молотит все подряд (а ведь всю жизнь плохо ел), усталости в нем я не вижу, появилась какая-то сосредоточенная внимательность, головные боли исчезли, как и дерганность движений. ВСЕХ ЛЮБИТ! Когда я его обижала (мягко сказано), он шел со слезами к собаке и плакал, а Тузик слизывал его слезы — так он уходил в школу. И вообще он предпочитал большее время быть в школе. Он с удовольствием ходил на ваши сеансы, ему нравилась эта атмосфера уважения, тепла, здоровья. Он еще немножко помаргивает, но я думаю, что в спокойной и здоровой обстановке это пройдет. У нас теперь дома хорошо».

Попробуйте наладить мир в вашем доме. Вам помогут три волшебные фразы, говорите их при всяком удобном случае:

1. Как хорошо, что ты со мной! (Спасибо, что ты со мной!)

2. Как ты думаешь?.. (Пусть будет по-твоему...)

3. Прости, это моя вина.

Трудно, почти невозможно произнести их поначалу. А вы проверьте, испытайте их на работе, например. А потом потихоньку дело пойдет. Ребенку полезно жить в доме, где все друг друга любят. Будьте здоровы! Удачи вам и вашему дому!

РЕБЕНОК В ШКОЛЕ

«...моя дочка приходит из школы бледная, жалуется на утомление и головную боль. Учится неважно...»

«...очень хочу, чтобы Вы выступили перед учительством района, т. к. никому более так не нужен Ваш совет и Ваша помощь. Мне кажется, что можно с помощью Ваших методик улучшить функциональное состояние детей и учителя на уроке...»

Учитель — ученик... Хорошо, если рядом с ребенком будет просто добрая, зрелая, любящая личность. Во все времена в культуре Востоке выше всего ценился человек,

обладающий выдающимися душевными качествами, его задачей была не только передача конкретной информации (сейчас это решается с помощью компьютеров и видеотехники), но и, прежде всего, обучение нравственности, передача определенных человеческих установок. Тогда главным мотивом к учению будет одобрение учителя, его радость за достижения ученика. Старайтесь увеличить значимость ребенка. Не забудьте похвалить его за движение души, за проявленный интерес к теме, за сосредоточенность — пусть даже пока результата нет. Результат будет потом, когда сформируются навыки, но короткий путь к навыкам лежит именно через интерес и концентрацию. Это поддерживается успешным продвижением ученика на фоне положительных эмоций. Если ребенок смотрит в окно, не одергивайте его. Может быть, он думает. Именно сосредоточенно думая, он постигает мир, осмысливает и создает связи. Он входит легчайшей поступью туда, куда нам, отяжелевшим, не войти. Информация хранится не только в утвержденных министерством учебниках или толстых фолиантах. Она везде, во всем. Ребенок находит к ней доступ.

Как зритель, не видевший первого акта,
В догадках теряются дети.
Но все же они умудряются как-то
Понять, что творится на свете.

(С. Маршак)

Часто нездоровье ребенка усугубляется усталостью, а усталость вытекает из нездоровья. Все связано. При усталости появляются «утомилки» — сухость во рту, неприятные ощущения в голове и животе, сонливость. Особенно важно не пропустить эти симптомы с малышами 6—10 лет. Дети любят играть, в игре они все сделают легко и весело. Поиграйте с ними!

За последние годы у меня на приеме были сотни детей школьного возраста, жалующихся на слабость, утомляемость, нервозность. Общим для всех были нарушения обмена веществ, глубокое дыхание и ухудшение мозгового кровообращения. Помогите именно им успешно работать на уроке, сделайте урок легким, превратите его из утомительного занятия в радостное постижение мира, в поле положительных эмоций. Для начала предлагаю снять утомление и с себя, и с ребят с помощью простых упражнений. Саша назвал их — *«оживлялки,* прогоняйки утомилок».

Это — средства быстрого восстановления после пере-

грузки всех систем организма. Как только заметите первые признаки неблагополучия — применяйте их! Боли и сухость во рту пройдут, голова станет свежей, опасность заболеть минует малыша. И сами попробуйте. Увидите, станете моложе, сильнее и спокойней. И неразбериха сегодняшнего дня не выбьет вас из седла.

Оживлялка первая.

Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напряжены мускулы плеч и груди. Теперь втяните живот и потянитесь вверх. Как будто вы, опираясь о руки, выглядываете из окна. Всего десять—пятнадцать секунд — и стало жарко. Повторите три раза, и у всех во рту станет влажно.

Оживлялка вторая.

Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно — так, чтобы было приятно. 10—15 секунд.

Оживлялка третья.

Разотрите хорошенько уши — вначале мочки, а потом целиком, ладонями: вверх — вниз, вперед — назад. 15—20 секунд, при этом поцокайте языком, как лошадка.

Оживлялка четвертая.

Сделайте массаж биологически активных зон, это предотвратит простуду.

Первая из них начинается от уровня сосков до яремной ямки, вдоль передне-срединного меридиана. Массируйте эту «дорожку» с усилием, снизу вверх по спирали, не отрывая пальцев, можно пройти ее несколько раз. Отдельно, легонько — ямку.

Вторая — на шее, под челюстями справа и слева. Очень удобно положить сюда большие пальцы рук и мягко поглаживать.

Третья — перед ушными раковинами и за ними. Попробуйте сильно раздвинуть указательный и средний пальцы на обеих руках. Теперь просуньте меж ними уши, отпустите пальцы и с силой растирайте кожу. Этот массаж улучшит ваше зрение и слух.

Четвертая — на носу. Кулачками — возвышениями больших пальцев — быстро-быстро разотрите крылья носа. Дышите при этом обязательно носом!

Пятая — середина лба, «третий глаз». Положите три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, массируйте, пока не почувствуете под рукой углубление. Те-

перь вы будете видеть невидимое и слышать неслышимое!

Оживлялка пятая. **«Ворона».**

Звук «Ка-аа-аа-ааар». Постарайтесь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок — 6 раз. Попробуйте делать это беззвучно и с закрытым ртом.

Оживлялка шестая. **«Колечко».**

С усилием скользя кончиком языка назад по верхнему небу, постарайтесь дотронуться языком до маленького язычка. Попробуйте делать это беззвучно и с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее... 10—15 секунд.

Оживлялка седьмая. **«Лев».**

Дотянитесь языком до подбородка. Еще дальше... Ну, еще немножко! Повторите 6 раз.

Оживлялка восьмая.

Улыбнитесь и разрешите детям посмеяться. Для этого достаточно вначале сказать: «Сы-ы-ы-р», а потом надавить на «хохотальную» точку — она на кончике носа — и произносить «хохотальные» звуки «ха-ха-ха» или «гы-гы-гы» — сначала медленно, потом быстрее, еще быстрее! Помните, смеются победители! Но, может быть, они победили потому, что смеялись?

Оживлялка девятая.

Быстро-быстро сжимаем и разжимаем пальцы рук и моргаем, затем крепко зажмуриваем глаза, сжимаем кулаки и говорим: «Я справлюсь! Я могу, человек все может! Я ничего не боюсь!» Как хотите — вслух или про себя.

Оживлялка десятая.

Закиньте голову назад, выдвиньте вперед подбородок — так, чтобы кожа на шее натянулась. Затаите дыхание — дышите тихо-тихо, еще тише, так тихо, как только возможно — и еще тише. Посидите так около минуты. В голове ясно. Чуть-чуть напрягите плечи, руки, потянитесь и — за работу!

Внимание! Вот сейчас вы можете передать детям самую главную мысль урока. И она будет принята и усвоена. Это может быть концептуальная модель, нравственная проповедь, алгоритм решения. Не говорите длинно, найдите простые, доходчивые слова, будьте честны. Пожелайте ребенку удачи — у него впереди долгая свободная жизнь. Ему — не быть рабом.

РАЗГОВОР С ПОЖИЛЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

«...У меня — букет болезней, я измучилась от бесконечного хождения по врачам. Немеют ноги и руки, постоянно сохнет во рту, боль

в правом и левом подреберье, колет сердце, потею постоянно, мучает бессонница и полная безысходность. Семья моя со мною возится, но зачем им эти хлопоты, разве я могу им помочь? Нет сил, мое тело не слушается меня».

Вам сегодня трудно, труднее, чем всем нам. Мне хотелось бы хоть немножко вам помочь. Благодаря вам мы живем, вы дали нам жизнь. Вы посеяли нас, и, хоть почва была каменистой и скудной, вы ухаживали за посевом, берегли, защищали собой.

Уважение к старости стоит на простом и прочном фундаменте, оно заложено в генах — это благодарность за жизнь. Как мы — к вам, так наши дети — к нам. Заботясь о вас, мы заботимся о своем будущем.

Вы всегда читали газеты, не можете не читать их и сейчас. Нынче в них перечеркиваются последние десятилетия жизни России, стало быть, — вся ваша жизнь. Я не согласна! Вы жили не зря. Вы любили, страдали, дружили, работали на пределе сил.

Мне кажется, человек рождается именно для этого — любить, сострадать, творить, радоваться — жить... Нет накоплений — дачи, машины, золота? Слава Богу! Зато детям дали образование, вырастили их порядочными людьми.

Вам кажется, что вы — в тягость своей семье. Поверьте, это не так. Ваша роль в семье — это поддержание гармонии и покоя в доме, передача эстафеты добра внукам и правнукам. Молодые без вас могут разнести дом в щепы. А он в наше время должен быть теплым укрытием, полным заботы друг о друге и любви. Не поддавайтесь унынию, постарайтесь поддержать своих близких. У вас иногда где-то колет, давит, печет, тянет, мешает... Однако не все потеряно. Были бы желание и надежда! Вы используете некоторые из рекомендаций, приведенных в первой книжке. Я постоянно получаю письма, подобные вот этому, из Архангельска:

«...Я уже семь месяцев лечусь уриной по Вашей книге и за это время не приняла ни одной таблетки, а у меня— букет болезней, предлагали вторую группу инвалидности. Чувствую себя прекрасно...»

Я рада за вас, но мне было бы очень приятно, если бы вы применили весь комплекс, который многократно проверили мои пациенты-ветераны. Они настолько привыкли применять простые средства для поддержания здоровья, что и не мыслят жизни без них. Очень часто вам смогут помочь самые младшие в вашем доме — попросите

их об этом. Делайте вместе с ними «оживлялки» и «чинилки». Именно в расчете на их помощь я сохраняю тот же стиль: пусть здесь у нас будут «лечилки». В них я привожу новые приемы, позволяющие вам поправить свое здоровье быстрее и безопаснее. Эти приемы мы нашли с теми, кто поверил мне и работал со мною в группах в течение года с момента выхода первой книжки.

Начнем, конечно же, с очищения. Потом поднимем и закрепим специальными упражнениями опущенные органы, сотрем память о травмах и поучимся жить в ладу с миром. И будем жить сколько пожелаем!

Лечилка первая. **Лекарственная повязка** — нет ничего проще!

Это кусок ткани, пропитанный смесью целебных веществ, неоценимый при опухолях, засорениях и воспалениях. Такие повязки описаны в трудах Ибн Сины и, конечно же, применялись задолго до него. Другой вопрос — каков состав смеси? Ибн Сина пишет: «Взять соцветий донника лекарственного, семян моринги бескрылой, мастикса, тмина и амома... сумбула, цейлонской корицы, фиалкового корня, листьев майорана... ладана и камеди терпентинового дерева... масла хны и воска, зерен бальзамового дерева, бделлия, мирры, ладана, шафрана... масла нарда и вина...» — как, осилите? Я когда-то проходила стажировку у очень талантливого целителя, звали его Иван Михайлович. Работала я на совесть, когда пришла пора уезжать, он протянул мне толстую пачку денег: «Твоя доля». Я отказалась, но попросила рассказать мне, как он делает лекарство для выведения камней из почек. Он был искренне возмущен моим нахальством: «Ишь, чего захотела! Да я раньше Нобелевскую премию получу, а потом тебе расскажу». Так я и уехала не солоно хлебавши. Через год приехала снова, он был болен. Я по нескольку часов в день делала ему массаж, растирая, разминая, как меня научила массажистка и костоправка баба Катя, делая вначале «как горох, а потом как пшено» плотные сгустки— миозы на его левой руке... Когда мы поехали к целительнице Зое Максимовне, он остановил машину у луга и заметил, что главную траву для почек уже пора косить... Это был горец птичий (спорыш). Иван Михайлович научил меня прикладывать к больному месту просоленную шерсть, дал мне с собой тюк верблюжьей шерсти и пакет особой соли с озера на границе с Монголией. Я в то время руководила огромной группой здоровья, где занимались

не очень молодые и далеко не здоровые люди. Шерсть, надо сказать, помогала отменно! Нужно ли говорить, что шерсти и соли хватило ненадолго?

Прошел год, и как-то к нашему лучшему другу приехал брат, полковник, танкист. На третий день он обнаружил, что встать утром не может: «вступило», как говорят в народе. Что делать? — чудодейственная соль закончилась давно... Я взяла немного непряденой овечьей шерсти, замочила ее в растворе простой соли, высушила и отдала, внутренне трясясь от страха: а вдруг не поможет? Но на следующий день полковник мог плясать и улетел в Москву. Прошло десять лет, он приехал к брату в наш город, и мы встретились снова. И вот что он рассказал:

«Бывает, что застужусь, продует — сразу достаю шерсть, жена приладит ее к майке, ложусь спать, утром встаю качественным мужиком. Друзья знают, чем я спасаюсь, — часто даю напрокат».

Вот как я убедилась в том, что помогают любая просоленная шерсть и растения у порога дома.

Основой лекарственной повязки является любая шерсть, в том числе и любая трикотажная шерстяная ткань.

Шерсть следует вымочить в *отваре:*

по две столовые ложки травы спорыша, листьев березы и ягод шиповника положите в литровую банку, залейте кипятком и поставьте на паровую баню на 20 минут. Остудите, слейте, два стакана отвара выпейте как чай, а в остальном растворите 1 столовую ложку соли и пятую часть чайной ложечки лимонной кислоты. Замочите на полчаса шерстяную ткань нужных размеров, отожмите почти досуха, завернув в полотенце. Ежедневно споласкивайте и замачивайте шерсть заново.

На суставы и лоб накладывается повязка из сухой шерсти: на спину и живот — влажная (*компресс*): на тело положите марлю, смоченную *отваром* или своей мочой, поверх ее — влажную шерсть, сверху — полиэтиленовую пленку, потом — шарф или сложенное вчетверо махровое полотенце. Закрепите компресс платком или эластичным бинтом. Делайте это на ночь, днем накладывайте сухую повязку.

Лечилка вторая. **Очищение.**

Это — основной способ устранить опасность обострения в процессе ваших занятий, так называемой *«ломки»,* когда после улучшения болезнь на время берет свое.

1. Если у вас запоры, ежедневно делайте клизмы (1—1,5 литра) — утром и вечером, в течение недели. Воду

нагревайте до 38—40 градусов. Добавляйте *отвар,* подкислите воду. Если хотите сделать полноценную очистку, кроме этого, на ночь накладывайте на область живота и печени *компресс* (при этом растворятся шлаки в толстом кишечнике и желчном пузыре) и выпивайте 5 таблеток сенны, измельченных в порошок. Еще быстрее можно очиститься, если сделать маленькую клизму (30—50 мл) из раствора 4 таблеток сенны в воде. Полежите, подложив под поясницу небольшую подушку с компрессом на животе. Вскоре кишечник освободится.

2. Ежедневно высасывайте из себя шлаки и болезнетворные микробы, взяв в рот немного воды. Нужно высасывать 5—6 раз в день по 1 мин, после чего выплюнуть и сполоснуть рот кислым раствором. Движения мышц гортани напоминают те, что вы делали, пытаясь убрать из зубов частички застрявшей в них пищи. Только рот держите закрытым, тяните с большой силой, вытягивая свою болезнь. Помогает при головной и зубной боли, пародонтозе, воспалениях.

Лечилка третья. **Очистка почек.**

Этот рецепт полезен, если у вас остеохондроз, боли в позвоночнике и в суставах, нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной и мочеполовой систем. Сделайте компресс на всю спину. Поверх него закрепите на области почек (это чуть выше пояса) *грелку* — можно электрическую с удлинителем, чтобы вы могли сидеть, ходить или лежать; а можно засыпать в носок горячую соль, завязать. Компресс держите всю ночь. В первые дни ваша утренняя моча может стать мутной, с хлопьями, а затем станет прозрачной и чистой. Одновременно будут очищаться суставы, сосуды, позвоночник и легкие — весь организм. Чтобы сохранить в норме калий, кальций и магний, ежедневно, пока идет очищение, высушите, измельчите и съешьте скорлупку от сырого яйца. Это обезопасит вас от судорог, тика и отеков.

Внимание! Если у вас появится *боль* в области *почек,* сделайте *массаж,* препятствующий преждевременному выходу камней: наклонитесь, положите кулаки у позвоночника чуть выше пояса и, надавливая, разводите с силой в стороны — вверх. Повторяйте, пока боль не исчезнет полностью.

Лечилка четвертая. **Статическая гимнастика.**

Когда ваши почки, желудок, печень и остальные внутренние органы находятся, где им быть надлежит, они работают нормально. Но под влиянием напряжений, связан-

ных с поднятиями тяжестей или родами у женщин, при слабых мышцах живота все органы опускаются. А в результате — боль и ранняя старость. Однажды ко мне на прием пришла изможденная, не просто старая — дряхлая женщина. Я усомнилась в том, что чем-то смогу помочь ей... Но оказалось, ей всего 60 лет! Причина ее слабости — в нераспознанном сахарном диабете — с 27 лет она жаловалась на жажду, запах ацетона в моче, боли в суставах, ледяные стопы ног и кисти рук... Началось это после вторых родов, когда опустились почки и все остальное. Я прошу вас позаботиться о сохранности вашей анатомической нормы на всю оставшуюся жизнь. Пожалуйста, уделяйте этому всего 5—10 минут в день, но — регулярно. Вам понадобятся часы с секундной стрелкой. Повторите этот простой комплекс трижды утром вместе с обычной вашей зарядкой, сделайте массаж еще отдельно перед сном в постели.

Держим ноги.

Ложитесь на коврик на спину, поднимите прямые ноги на высоту спичечного коробка над полом — чем ниже, тем лучше. Руки — на животе — надавливают на пупок и на точки вблизи пупка. Продержите ноги полминуты. Терпите! Убеждена, что дней через десять вы легко выдержите минуту. И сразу приступайте к массажу.

Ставим органы на место.

Лежа на спине и подложив под таз подушку, согните колени, положите разведенные и напряженные пальцы рук на живот. Надавите, представьте, что вы захватили свои почки. Захватили? Теперь тяните их вверх, по направлению к плечам. Подтянули? Закрепите на новом месте! Так же поднимайте и закрепляйте матку, печень, желудок — все! Повторяйте заговор: «Станьте по-старому, как отец с матерью поставили!» Произносите эти слова мысленно со страстью, с непоколебимой уверенностью в то, что — как скажете, так будет. Теперь снова подержите ноги полминуты — для закрепления органов на новом месте. Поднимать опущенные органы лучше всего в воде. Следует лечь в ванну так, чтобы грудь была над водой, и с большим старанием приподнимать все, что опустилось, начиная с мочевого пузыря. А можно, не вставая с постели, лечь поперек и сделать «полуберезку», опираясь ногами на стенку. Пододвиньтесь еще ближе к стене, еще. Теперь область таза приподнята, а руки свободны для массажа — поднимайте все, что опустилось за долгие годы. Будьте осторожны, не упадите. Почаще сдавливайте руки перед

грудью, закрепляя все органы на новом, завоеванном месте.

Можно этим заниматься и стоя: наклонитесь, положите кулаки по обе стороны позвоночника чуть пониже пояса и, с силой надавливая, проводите кулаками снизу вверх, поднимая опущенные почки. И еще — по самому позвоночнику, растирая его. После чего хорошенько разотрите уши в средней наружной части — это противозавиток, который является отображением позвоночника. Пускай растирание ушей станет вашей доброй постоянной привычкой.

Лечилка пятая. **Уринотерапия и гомеопатия.**

Лечение мочой известно очень давно. В каждом из шести томов академического издания Авиценны (Абу Али Ибн Сины) множество раз встречаются рекомендации по применению мочи. Главное объяснение для меня состоит в программе включения отрицательной обратной связи. Именно на этом принципе основана гомеопатия — лечение подобного подобным, но очень малыми дозами. Иногда берется столь малая доза препарата, что в водном растворе не остается ни одной молекулы препарата! Можно сказать, что лечебный эффект вызывает не вещество, а информация о веществе.

Врач Самуэль Ганеман в 1810 г. издал «Органон врачебного искусства», в котором предложен метод «двух подобий»:

1. Лечение болезней малыми дозами препаратов, которые вызывают поражения в токсических дозах. Например, мышьяк вызывает холероподобный понос, а его микродозы лечат самые различные поносы. Или — ртуть поражает весь организм и — помогает при дизентерии. Иногда очень трудно найти причину заболевания, успех зависит от таланта врача и от богатства его аптеки...

2. Подбор лекарства, наиболее соответствующего больному. Были описаны лекарства, ориентированные на определенных лиц с соответствующими психическими и физическими характеристиками. За 200 прошедших лет произошли большие изменения и в болезнях, и в лекарствах, и в типологических особенностях людей. Моча, как нельзя более, удовлетворяет требованиям двух подобий. Известно, что организм выводит с мочой массу вредных веществ, каждое из которых так или иначе портит наше здоровье и участвует в формировании симптомов неблагополучия. Введенные в малых дозах, эти вещества будут оказывать помощь, компенсируя яды и очищая каждую клетку, *даже*

если мы не знаем детального состава мочи. Трудно найти что-нибудь иное, более соответствующее данному лицу и несущее больше информации о его особенностях, чем его собственная моча. Это — идеально точно адресованное именно вам лекарство!

Биохимический состав мочи и пота похож. В организме есть система утилизации пота, разложения его на составляющие и сортировка: нужное — всасывается, информация об остальном учитывается, а оно разлагается живущими на коже бактериями. Большую роль в этом процессе играют биологически активные точки, расположенные на поверхности кожи, принимающие сигналы и отдающие команды. Но мы слабо потеем — не бегаем, не тренируемся. Естественный, предусмотренный Природой путь не используется. В первой книжке мы с вами говорили о гиподинамическом стрессе, когда выброс идет не в пот, а в мочу. Значит, нужно ее ввести внутрь — в виде компрессов, клизмы или питья (не больше чем полстакана в день). И пополнится депо микроэлементов, снимется избыточное напряжение, улучшится управление организмом — целитель получит информацию. Можно волосы смочить на полчаса — час перед каждым мытьем головы, надеть полиэтиленовый пакет, укутать. Ускоряется рост волос, появляется блеск, исчезает перхоть. Во время мытья скажите заговор:

Госпожа Водица, мне тобою мыться,
мне тобой лечиться.
Сними порху с моей головы,
укрепи мои волосы! Аминь!

Я писала в первой книжке о том, как полезно делать небольшую клизму из утренней мочи на 15—20 минут. За это время происходит частичное всасывание ее в толстом кишечнике. Результаты удивительны! Уходит, как будто его и не было, геморрой, исчезают полипы и следы трещин при родах, проходят запоры и воспалительные процессы.

За прошедший год мы проверили новый способ: смазывать уриной уши — внутри и снаружи. Всасывается моментально, помогает замечательно. Если у вас побаливает ухо или шум в ушах, советую закапать в ухо несколько капель и закрыть сухой ваткой. Ведь на ухе представлены в виде биологически активных точек все органы тела! При этом подсказка вашему целителю о том, что надо изменить в организме, становится наиболее эффективной, и коррекция делается мгновенно.

Вскоре вы обнаружите, что сил прибавилось, во рту не сохнет, сон и настроение улучшились, сердце бьется ровно.

Лечилка шестая. **Очистка печени и желчного пузыря.**

Вот строки из писем:

«Очистку печени сделала точно по книге. Появилась небольшая тошнота — убрала ее кислым полосканием и статическим упражнением для мышц живота. Вышло из меня видимо-невидимо зелено-черной массы без малейшей боли. Чувствую необыкновенную легкость, хочется петь и летать...»

«Купив книгу, взяла ее перед сном и прочла залпом, как детектив, до двух часов ночи. Потом, зная о кодировании книги, прикрепила ее к своей увеличенной печени и уснула. Ночью: 3 часа 30 мин.— стул с выделениями зелено-черного цвета, в 6 утра — повторно, с желто-зелеными комьями величиной с орех и зеленоватыми «медузами». Назавтра все повторилось... Так я очистилась безо всяких процедур! Я родилась заново!..»

Главное, не перепутайте и сделайте все точно по книжке. Но за год, прошедший после написания первой книги, появилась новая информация, позволяющая очистить печень быстрее, безопаснее, надежнее. Привожу полностью всю инструкцию.

За неделю до дня *очистки* начните накладывать на область печени *компрессы*. Желательно носить их и днем, и ночью. Моя мама утром снимала, стирала, подготавливала свежий компресс и после душа прикрепляла снова. Не забывайте в эти дни о статической гимнастике: нужно непременно укрепить мышцы живота, при этом усилится гладкая мускулатура желудка и кишечника, очистка пройдет совершенно безопасно. Если появится малейшая боль в правом подреберье, нужно лечь на правый бок (или просто наклониться вправо), положить кулак правой руки на область солнечного сплетения и с силой отвести направо со словами: «Сиди на месте! Растворяйся!» И еще раз, и еще — пока все успокоится. Это просто нерастворившийся камешек из желчного пузыря захотел выйти не в срок, а вы отвели его назад. Все будет безболезненно.

Выведение камней и песка из желчного пузыря

Наконец наступил день *очистки*. Вы уже неделю очищаете кишечник и носите компресс на области печени. Если это так, успех вам гарантирован. Есть совсем не хочется, и не нужно. Пейте чуть подкисленную «волшебную воду» в течение дня, сколько захотите. Вызовите по-

слабление кишечника так же, как вы делали в течение недели. Можно проглотить 5—6 таблеток сенны, измельченных в порошок, а можно сделать маленькую клизмочку с настоем сенны и полчаса полежать. Приготовьте четыре стакана: в первом подкисленная вода, во втором — 100—150 г любого растительного масла, в третьем — раствор 5 таблеток сенны и в четвертом — чай (или кофе, или отвар шиповника, или морс). Первый стакан — исключительно для полоскания рта и горла перед приемом масла и после него — для тех, кому вкус масла не очень приятен. Настройтесь на подвиг с помощью освоенных приемов саморегуляции. Как только слабительное подействует, сполосните рот, проглотите масло, еще ополосните рот, примите сенну и — содержимое четвертого стакана. После чего поверх компресса закрепите грелку и ложитесь на правый бок.

Одному из моих пациентов умная жена закрепила грелку полотенцем, завязав большущий узел на левом боку: «Чтобы на правом боку лежал!» Не читайте, не смотрите телевизор — настройтесь, помогайте печени.

Помните: это — расслабляющая процедура. Если у вас понизится давление, вы почувствуете небольшую тошноту, сразу же дыхание задержите, руки перед грудью стисните, напрягите мышцы живота... Прошло? А можно еще немножко подержать ноги на высоте спичечного коробка. Это поможет вам закрыть клапан привратника, отделяющий желудок от двенадцатиперстной кишки. Тошнота у всех моих «желудочников» проходила. Чаще всего все шлаки выходят сплошной зелено-желто-черной массой. В течение трех-четырех последующих дней носите компресс на печени и делайте очистку кишечника — ведь камешкам из желчного пузыря нужно пройти очень длинный путь — проследите, чтобы они не застряли. Если тяжесть в печени осталась, можно еще раз все сделать заново. Меня часто спрашивают: а как часто повторять очистку? Отвечаю: если будете следить за порядком в своем организме, больше никогда. Только вот сейчас сделайте хорошо, грамотно, не перепутайте ничего. Печень должна стать мягкой, сразу выровняется давление, будет легче сердцу.

Летом 1990 года ко мне привезли Андрея Васильевича из г. Сумы после трех инфарктов. Ходить он сам не мог, вели под руки. Он сделал очистку желчного пузыря три раза за трое суток — всякий раз ощущалась небольшая тяжесть в правом подреберье, и лишь после последней очистки она исчезла. Он, к тому же, хорошо освоил само-

регуляцию. Уезжая через пять дней, он даже... подбежал к остановке и успел вспрыгнуть в автобус! Ни одышки, ни боли, ни сердцебиения не было.

Будьте к себе внимательны, прислушайтесь. Если почувствуете, что в правом боку что-то осталось да и вышло совсем немного, повторите процедуру. Многие утверждают, что помолодели.

Доктор Анастасия Николаевна Коновалова провела очистку год назад, и печень ни разу ее не побеспокоила, а до этого она тридцать лет пила аллохол! Мы с нею вместе работаем, я поражаюсь ее энергии и выносливости. А ей уже 75!

Лечилка шестая. **Для остеохондроза, радикулита, ишиаса.**

В первой книжке я рассказывала, как лечила больные мамины колени в 1974 году, потом в течение пятнадцати лет искала способ одолеть ее язву желудка и двенадцатиперстной кишки: мы чистили почки и печень, поднимали опущенные органы, очищали кишечник. И, наконец, победили!

Прошел год. Мама моя делала зарядку, ела, что хотела, дымила «Примой», как паровоз — все это ее организм мужественно переносил. Ну и, конечно же, немножко помогала моя палочка-вектор, если было что-то не так. Но вот в мае она поехала в гости. Одна. Зарядку — побоку. И, наконец, решила, что ей все можно, даже... сидеть у реки на холодном камне.

Вернулась она через две недели с гримасой боли на лице — разламывало поясницу, простудилась. Едва могла идти. Приложили сухую соленую шерсть — немного помогло, но боль осталась, сильно наболело. Заварила крепкий отвар из листьев хрена и спорыша и, просолив, пропитала им шерсть. Согревающий компресс на почки и пояснично-крестцовый отдел позвоночника по всем правилам делала каждый день — заметное улучшение. Сеансы бесконтактного массажа и стрептоцид (трижды в день) сняли «стреляющие» боли. Но когда я исследовала желудок, то обнаружила, что клапан привратника разошелся, чуть ослабла поджелудочная железа, сахар в крови — на верхней границе нормы, хоть сухости во рту не было. Мама исправила «поломку», сжимая руки у груди и напрягая брюшной пресс раз по тридцать в день. Очень хорошо подействовал массаж противозавитка уха — по наружному краю в средней части ушной раковины — сразу по-

явилось тепло. А боль исчезла, как и не было ее. Повороты с боку на бок, движения самые различные боли не вызвали. Но пока упражнения, лежа на спине, для пресса мама не делала.

Два дня прошли хорошо, а потом снова появилась боль, мама не могла сидеть, легла. Я предположила, что под влиянием процесса воспаления в суставе могло произойти некоторое смещение. В результате — периодическое защемление корешка нерва. Я приподняла ее на своей спине и легонько тряхнула несколько раз — раздался едва слышный щелчок — и все стало на место. После этого уложила на спину и попросила полежать час, не шевелясь.

И здесь мы уже проверили основательно — любые напряжения и повороты не вызывали боли и тяжести. Мама спокойно держала ноги, легко делала пашиматасану (доставала носом прямые ноги в наклоне сидя).

В течение недели я попробовала растягивания в этой позе и массаж. Мама наклонялась как можно ниже к ногам, а я садилась ей на плечи и изо всей силы поднимала почки и растягивала позвоночник. Или — мама сидела на пятках, голову — на пол к коленям, руки — вперед как можно дальше. Спина круглая. Я поднимала почки, а затем, крепко прижав руку к поясничной области, другой рукой тянула позвоночник вверх. После этого я натирала кожу жгучей мазью (финалгон или «звездочка») и закрепляла сухую шерсть.

А потом мы начали делать *плуг!* Если ваш вес не очень велик, попробуйте сделать. Ложитесь на спину, поднимите ноги, как можно выше, и заведите ноги назад. Нужно активно включать руки, отталкивая таз от пола. Ноги разведены, колени стремятся стать на пол, голова — между ними. Утолщение межпозвонковых дисков достигается именно такой скруткой позвоночника. Хорошо помогает дыхание «шмель». Представьте себе, как будто вы накачиваете диски, как шины, в такт дыханию. Диски утолщаются, раздвигая позвонки. Исчезают воспалительные процессы и боли.

Мой опыт показывает, что превышение нормы кортизола в крови при стрессе влияет на многие процессы в организме. Вся система увлажнения организма подавляется: сохнет во рту, сохнут, твердеют и истончаются межпозвонковые диски, лишаются естественной смазки суставы, ухудшается зрение. Ослабляется мышечная система. Стресс разрушает организм.

По-видимому, уменьшается продукция синовиальной

жидкости, которая содержится и в глазу, и в дисках, и в суставных сумках. Восстановите углеводный обмен путем устранения опущений и укрепления мышечного корсета, очиститесь, умеренно тренируйте позвоночник, освойте саморегуляцию, держите шерсть и мазь под рукой, и ваш позвоночник вас не подведет!

А мама его настолько перестала чувствовать, что даже бросила курить и не курит почти год! Делает зарядку, разбирает почту, отвечает на интересные письма, пишет со мною книжку, и много еще дел у нее — со всеми справляется. Мы дружим.

Лечилка седьмая. **Для похудения.**

Решите для себя бесповоротно — вы худеете до нормы. Создайте установку на похудение и ежедневно включайте в утреннюю и вечернюю настройку формулы:

Я худею!
Успех обеспечен, я справлюсь!
Голод возвращает мне юность,
свежесть и здоровье.
Тренируюсь с наслаждением.

Попросите домашних поддержать вас морально. То же — среди друзей и на работе. Так, если за праздничным столом у друзей вы отказываетесь от торта, с любовью приготовленного хозяйкой, пусть она не обижается и не уговаривает вас — гораздо уместнее будет восхищение вашим мужеством и стойкостью...

Дома я часто жалуюсь на мучительный голод — близкие сочувствуют и поддерживают меня, предлагают морковку или яблоко...

Положите эту книжку под подушку — она поможет вам поверить в себя и держаться. Терпеть голод будет совсем просто. Надо уменьшить свой рацион по калорийности примерно вдвое по сравнению с тем, что рекомендуют официальные диетологи...

Мне очень нравится ответ Майи Плисецкой на вопрос о том, как она питается: «Сижу не жрамши!» Вот и я пишу, хожу, лежу — не «жрамши». Трудно, но хорошо. Твержу слова Николая Рериха: *«Препятствиями растем!»* Помогает.

Напишите крупно и красиво на листе бумаги:

Я худею!
Спокойно!
Сладкое,
мучное,

жирное,
соленое — невкусно!

и прикрепите над обеденным столом.

Обязательно несколько раз в день делайте статическую гимнастику и массаж, плавайте, если есть возможность.

Позаботьтесь о кишечнике, голове, почках, печени и позвоночнике — согласно нашим рекомендациям. Старайтесь быть ровным и спокойным. После успокоения нервной и эндокринной систем начнется очищение клеток и органов от шлаков и жира, ядов и вредной информации.

Мои пациенты, которым удались рекордные значения снижения массы — 20, 30 и даже 70 кг за период менее полугода, применяли маленькие хитрости. Вот они:

«Ловушки»: порежьте крупно капусту, мелко — яблоки, свеклу, морковь, положите на тарелку, поставьте на стол в кухне. Ноги вас сами приведут на кухню — голод не тетка! Вы же быстро схватите что-нибудь с тарелки и с сознанием того, что цель вами достигнута, покиньте помещение.

«Шарики» из отжимок — жмыха, полученного при выжимании сока различных овощей и фруктов: моркови, свеклы, тыквы, яблок. Можно заготовить такие шарики осенью, подсушить и держать зимой на холоде. Размер шарика оцените сами — его вы должны легко проглотить, я делаю чуть меньше сантиметра в диаметре. Положите их тоже на столе в кухне! Проглотите несколько шариков, не разжевывая, запейте «волшебной» водой и — гарантия: ощущение голода вас на время оставит.

Задержки дыхания со «шмелем» помогут нам закислить кровь, а это повлияет на выработку ферментов, разлагающих жиры — например, кахектина.

Весы — обычные напольные — задвиньте под ванну, чтобы не мешали днем, а утром первым делом проверьте свой вес.

Полезно вести *дневник* самоконтроля, в который ежедневно нужно подробно заносить данные о массе тела, своих оздоровительных действиях и количестве съеденного за день.

В лаборатории Р. Гуда уменьшили калорийность питания на четверть при сбалансированной по составу диете у белых мышей. Это были мыши специально выведенных «короткоживущих» экспериментальных линий, страдающие «человеческими» болезнями: раком, гипертонией, ожирением, диабетом. Диета увеличила их продолжительность

жизни до нормальной, мыши стали заметно меньше болеть, частота заболеваний раком уменьшилась в четыре раза. Рецепт прост: нужно меньше есть!

Начиная с Эрдаса (1930) и Кунотмана (1938) ученые многих стран исследуют влияние красящих веществ — флавонов и антоцианов, содержащихся в красной свекле, чернике, облепихе и красном вине, на опухолевые клетки.

Обнаружено, что их присутствие в организме задерживает рост опухолей и предотвращает атеросклероз за счет улучшения, главным образом, клеточного дыхания и усиления окислительных процессов в клетке.

Я очень советую вам побольше есть красной свеклы, черной смородины, черноплодной рябины и остальных овощей и фруктов, окрашенных в красный цвет, в течение всей жизни. И поменьше жирного, мучного, сладкого, соленого, вкусного...

Согласно теории Э. Бауэра, организм может жить бесконечно долго, получая энергию за счет разрушения части своих собственных клеток. При сниженном рационе питания организм будет использовать энергию пищи на белковое строительство, а затем, с целью высвобождения энергии для жизни, будет сжигать дефектные структуры, построенные с какими-нибудь нарушениями. Так будет поддерживаться нормальное управление телом и психикой. Это достигается при высокой эффективности иммунной системы, которая распознает отклонения от нормы в молекулах белка, и ферментной системы, разлагающей бракованный белок.

Повысить эту эффективность можно с помощью саморегуляции, очистки всего тела, закаливания, голода, ограничения глубины дыхания и разумных физических нагрузок.

Режим самоограничения и разумного управления обеспечит надежность жизни клетки за счет роста «кладовой», депо клетки, где она создает и хранит свои припасы. Что же она запасает? Конечно же, главное топливо — АТФ, КФ — креатинфосфат, гликоген. Кроме того, в клетке увеличиваются сила и количество энергетических структур, позволяющих вырабатывать энергию здесь же, повышаются ее способности к самоочищению и захвату килослорода из крови. Дело в том, что клетка реагирует на любые ограничения одинаково, подчиняясь закону — *все или ничего.* Она увеличивает надежность жизни.

Именно наличие жизненных запасов в клетках нервной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем обеспечи-

вает поддержание нормального гомеостаза в неблагополучной среде.

Реакция на стрессор (отрицательный раздражитель) почти мгновенная, и исход ее определяется способностью нервных клеток обработать информацию и образовать необходимые нейронную сеть и функциональную систему. При ограничении внешнего снабжения клетка будет оптимально принимать, обрабатывать, хранить и передавать информацию. Она вынужденно перейдет на малую энергетику — это улучшит как внешнее, так и внутреннее управление организмом в целом.

ЖИТЬ В РАДОСТИ

Мир в немалой степени зависит от наших представлений. Каким мы его видим, таким он и будет для нас. Отчаяние и паника приводят к катастрофе. Спокойная уверенность в собственных силах и убежденность в успехе рождают победу. Я знаю человека, горевшего при взрыве нефтеустановки, которого врачи признали безнадежным. Он выжил и работает. Его девизом было и остается: «Мы это дело победим!»

Вот почему на занятиях я не говорю и не хочу слушать о плохом — о болезнях и неудачах. Повторяю: «Вы талантливы, у вас будет результат, уже получается, поздравляю, спасибо!»

Говорит Галина Ильинична Зарецкая, Новосибирск:

«С первой нашей встречи я поверила в себя — смогу! Я перенесла в 1984 году тяжелейшую травму головы. Кроме того, страдала астмой 30 лет и «сердечником» была с детства. Экзему ничем не могли снять с двадцати лет, артроз и спина меня замучили, желчные протоки были забиты камнями, печень торчала из-под ребра и болела страшно. После ваших занятий и того, что я сама сделала и делаю по вашим советам уже больше трех месяцев, я болей не ощущаю. Сошла с гормонов, живу без всяких таблеток. Спала раньше я всегда в шали, у меня мерзла, болела голова. Сейчас у меня голова не болит. Похудела на двадцать килограммов.

У моей внучки аллергия, болели ушки. Я научила ее всему тому, о чем узнала сама. Она начала заниматься гимнастикой, становилась на лопатки у стенки и так поднимала себе почки. Ушки перестали болеть и чесаться, аллергии нет. Ей всего семь лет, но она хорошо освоила бесконтактный массаж. У нее «шарик» быстрее и лучше получается... И как помогает! Даже в детстве я себя здоровой не помню, а сейчас я не живу — летаю!»

Повторяйте каждый день, и не один раз, как Галина Ильинична, несколько слов — «Все будет хорошо — мы справимся». Или: «Мы это дело победим!»

Повторяйте это чаще, не обязательно вслух, и у вас появится ощущение, что эти слова уже идут не от вас, а от кого-то более сильного, доброго и могущественного, сострадающего вам, желающего и умеющего вам помочь. Это начнет работать и постепенно наберет силу ваш Целитель. Вы сами вызвали его, и он вам поможет. Научитесь творить надежду! Мы не только справимся и победим, но и вытащим тех, кто постоянно твердит: «Сегодня плохо, а завтра будет еще хуже!»

Просто надо понять, что в этом мире вы не одни, вас окружают такие же люди со своими проблемами и претензиями, в том числе и к вам. Нужно научиться жить с ними в согласии. Это вечный вопрос, который решался Библией, Шекспиром и Толстым. Очень убедительно и понятно изложил правила общения американский социолог Дейл Карнеги. Вот краткое изложение его советов:

Управляйте собой!

Ведите себя так, как будто у вас хорошо на душе.

Улыбайтесь почаще, подчеркивайте свое хорошее отношение к собеседнику.

Искренне интересуйтесь другими людьми, их желаниями, нуждами и мыслями, проявляйте к ним сочувствие.

Внушайте собеседнику сознание его значимости.

Слушайте собеседника, когда он говорит о себе.

Будьте щедры на одобрение, отмечайте успех другого.

Постарайтесь посмотреть на вещи с точки зрения партнера.

Не критикуйте собеседника! Найдите повод его похвалить, затем укажите на ошибку косвенно.

Представьте предстоящее дело для него легким.

Живите здесь и сейчас!

Забудьте старые обиды. Будьте жизнерадостны!

Радуйтесь, ища и находя хорошее в своей жизни.

Приспосабливайте свои желания к обстоятельствам жизни и, насколько возможно, обстоятельства — к своим желаниям.

Ограничивайте себя в еде и комфорте.

Тренируйте свои терпение и усердие.

В каждый миг занимайтесь только одним делом.

Сделайте что-то хорошее, чтобы никто не знал об этом.

Излучайте оптимизм и сочувствие.

Постарайтесь быть доброжелательным человеком.

Распланируйте свой день, все успеете без спешки.

Проведите полчаса в день в сосредоточении и одиночестве.

Мой пациент, детский хирург Лариса Ивановна, почистилась, похудела, стала меньше есть, глотать таблетки и сердиться. Она выразила формулу поведения в стихах:

Чтобы жизнь была прекрасной,
Голова все время ясной,
Надо очень постараться
Всем почаще улыбаться!
Меньше есть и меньше пить,
И котенка полюбить.
Не кричать и не ворчать
На чужих и близких чад.
Ну, а если кто захочет
Потревожить хрупкий мир,
Непременно захохочет,
Если скажешь: «Сс-ы-ыр, с-ы-ыр, с-ы-ыр!»

Я предлагаю вам освоить простые правила, которые могут пригодиться в повседневной жизни. Где вы получаете больше всего уколов и обид? На работе, с чужими или дома? Дома! Мне кажется, что люди дома совсем друг с другом не церемонятся. Так вот, первая рекомендация — церемоньтесь.

Это и есть увеличение значимости всех, с кем вы общаетесь. Начните сегодня церемониться с близкими. Я утро начинаю с церемонии — говорю мужу: «Спасибо, дорогой, за то, что ты взял меня в жены». Он прекрасно знает, что это — давний ритуал, что я играю. Ничего, все равно приятно. Говорю маме, которая бросила курить: «Спасибо, родная, какая ты у меня героиня, сколько радости ты мне доставила! Помни, что я тебя очень люблю». Захожу на кухню, говорю: «Спасибо вам за то, что вы со мной вместе и терпите меня». Я говорю «спасибо» всем и всему: «Спасибо, дом, что ты со мной», «Спасибо, цветок, что ты у меня есть». Утром, когда ресницы еще склеены сном, шепчу: «Спасибо, Господи, за новый день».

Говорите сто раз в день *«спасибо»*. Не за то, что ты принес, подарил, сделал, помог — нет, просто, что ты есть: «Спасибо. Как мне хорошо, что ты со мной». Можно сказать маленькому ребенку: «Какое счастье, что мы были с тобой сегодня целый день вдвоем, как мне было с тобой хорошо». Ребенок сопит, молчит, придвигается поближе. Захочет быть с вами и слышать еще об этом. Наша мораль посеяла искаженные представления о том, как надо себя вести. Почему бы женщине не сказать мужчине: «Как мне хорошо с тобой, как ты прекрасен, спасибо тебе».

Я буду рада, если вы начнете мостить дорогу любви там, где вы живете, для своих близких и не очень близких людей, дома и за его стенами.

Карнеги говорил, что это — повышение уровня значимости того, кто с вами рядом. Мне кажется, это искренняя благодарность. Подумайте, вы не одни на свете, с вами есть кто-то живой рядом. Пусть этот живой почувствует, что с вашей стороны нет отторжения, что с вашей стороны идет поток добра и благожелательности. Он не будет вас бояться, а иногда ведь обижают от страха.

Я прошу вас использовать простые правила дома, на работе, в магазине, в очереди, где угодно — ни в коем случае не поддерживайте конфликты, не развивайте негативные разговоры. Это вас выбьет из колеи, и можете в яме просидеть долго-долго, еще кого-то затянете, и совсем худо станет.

Я предлагаю и тут воспользоваться методом увеличения значимости собеседника. Например, вам кладут на весы не то, что вы просили, и вы скажете: «Пожалуйста, вот это поменяйте». Что вам ответят?.. В этом случае изумительно действует формула, отработанная уже десятки тысяч раз. «У вас такое доброе лицо, вам этот тон не подходит», — попробуйте сказать это человеку, который вам говорит резкости, хамит. «Вам не к лицу эти слова, у вас такое прекрасное лицо, у вас такая добрая душа, у вас такие чудесные глаза», — скажите так, и вы посмотрите, что вам ответит человек. Он изменится. Как можно больше вежливости! Церемоньтесь с близкими и дальними. Церемоньтесь!

Я знакома с очень хорошей женщиной, которая со всеми своими друзьями на «Вы» и — по имени-отчеству. Они любят и уважают друг друга, они знакомы уже более 20 лет, они бывают вместе дома, на праздниках, ходят в театр и в гости, но они на «Вы». Они церемонятся друг с другом. И, вы знаете, от этого их отношения только выигрывают. В старое время, когда под родительской крышей жили несколько семей в мире и взаимном уважении, дети говорили родителям «Вы». Я не настаиваю, чтобы вы перешли на «Вы» со своими близкими, но — небольшая дистанция необходима. Что это значит? Со мной случилась беда, либо плохо мне, я сначала сделаю пару упражнений, приведу себя в норму, не буду торопиться рассказывать о плохом своим близким. Это значит, что я с ними церемонюсь.

Если вы заметили что-нибудь плохое в семье — не ак-

центируйте на этом внимание. Сделайте вид, что проступок — результат случайной и легко исправимой ошибки.

Замечайте хорошее, говорите о хорошем. Относитесь к близкому человеку как к самому доброму, благородному, талантливому человеку на свете. Ободрите его: «Ты справишься!» И он будет сам тянуться к этому образу, он будет дорожить вашим обществом, он сам наденет эту маску и начнет уважать себя. Глядишь — и маска прирастет, станет новым лицом!

Есть такая замечательная байка. Приходит старушка к батюшке и говорит:

«Батюшка, ради Бога, помоги, сил нет со стариком, он меня совсем загрыз, пилит и пилит». «Это просто, — отвечает тот, — вот тебе святая водичка. И как только муж начнет тебя пилить, возьми в рот святой водички, когда он закончит, проглоти». Приходит старушка через неделю, приносит курочку, мед, яйца: «Спасибо, батюшка, золотой дед стал».

Попробуйте и вы подержать во рту святую водичку при ссоре! Не позволяйте себя затянуть в пустой спор.

Например, на работе. Если вспомнить конфликты за прошедшие 5 лет, много ли крупных поводов вы насчитаете для крупных ссор? Серьезных — почти нет, все из-за мелочи. Я предлагаю вам очень трудную фразу. Звучит она так: «И я так думаю, совершенно верно, я согласна, какая умная мысль». Если вы хотите создать хорошие отношения с конфликтным для вас человеком, дайте ему высказаться, выговориться по любому вопросу. Будьте осторожны и терпеливы, не высказывайтесь первым. Если же он сам не говорит, спросите его о чем-то нейтральном — о погоде, о книге или о последнем фильме. Пусть скажет, у вас появится замечательная возможность ответить: «И я так думаю, совершенно верно!» Просто? Да, просто. Немножко гордыня царапает, хочется самому высказаться и оценить — ну что ж, выбирайте: любовь или гордыня. Третьего не дано, об этом писал великий Достоевский. Хотите иметь мир в доме — берегите его. И я молчу, как рыба, когда идет очередная серия «Богатых, которые тоже плачут», потому что моя мама жалеет Марианну, и я не возражаю против этого, пусть. Ну что мы можем сделать с Марианной? Ничего решительно, зато можем спокойно решить все проблемы, возникающие дома, без конфликтов.

Наблюдайте — не начинается ли конфликт из-за ерунды? Если — да, вспомните: лучший способ изменить состояние другого человека, убрать его нервозность и напря-

жение — это стать самой мягкой, доброжелательной и спокойной. Подготовьте *«шариком»* воду, возьмите глоточек в рот. Внимательно слушайте, осторожно задавайте вопросы и будьте готовы к компромиссу.

Если вы все-таки ввязались в спор, то у вас тоже есть возможность к отступлению: «А-а-аа, наконец-то ты меня убедил, спасибо, теперь понятно». Пусть и пострадает гордыня, а как же! Но подставьте такое свое поведение в горький спор прошлых лет — это бы могло сохранить дружбу.

Пожалуйста, впредь попробуйте: «Совершенно верно, именно так, замечательно придумано». И я уверяю, что больше всего такое отношение понравится мужчинам. А о мужчинах нужно думать. Они предназначены Природой для развития, для прогресса, а мы — для устойчивости, для мира, для любви, для детей. Мы, женщины, забыли о своем предназначении, увлекшись идеей эмансипации. От женщины должна идти эманация спокойствия.

Допустим, вы обо всем забыли, и безобразный скандал все же имел место. И здесь еще не все потеряно! Соберитесь, подойдите после ссоры и скажите: «Это я во всем виновата». И даже если дела в доме совсем плохи, отношения основательно испорчены, многое можно исправить, используя лечебные «волшебные» слова.

Я задавала один и тот же вопрос молодым и не очень молодым мужчинам: «Если ваша жена после ссоры подойдет и скажет, что она во всем виновата, вы будете испытывать презрение к ней?» — «Нет, конечно». — «Вам захочется уступить в следующий раз?» — «Да, безусловно». Так отвечали абсолютно все.

...Любить — это искусство, ему можно и должно обучиться. Мне кажется, важно радовать того, кого ты любишь, понимать, что для него самое важное и ценное, и взаимодействовать с ним именно в этой области. Давать ему именно то, что ему позарез необходимо. Любишь? Угадай, найди, отдай. Философ Э. Фромм советует тем, кто хочет научиться любить:

— выработать у себя установку на плодотворную деятельность, на дисциплину, сосредоточенность и терпение;

— отдавать, делясь радостью, знаниями и самою жизнью, тогда жизнь к тебе вернется измененной, новой, даря тебя радостью;

— деятельно заботиться о том, кого любишь, и нести ответственность за него, уважать и стараться понимать его;

— понижать свою самооценку, нарциссизм в себе.

Хотите, чтобы вас любили? Это решается очень просто: гордыню спрятать куда-нибудь в ящик, закрыть на ключ, бросить ключ в окиян-море и — «Спасибо, что ты со мной», «Пусть все будет по-твоему», «Прости, это я во всем виновата». Это муж или друг, или ваши дети, или родители: «Спасибо, что ты со мной». Примерьте маску доброй и порядочной, и — обязательно! — с чувством юмора молодой красавицы, улыбнитесь, поглядите в зеркало. Вам к лицу! Носите постоянно, не снимая. Прирастет, станет новым лицом. Попробуйте, у вас получится. На это стоит тратить время.

Хорошо, когда в доме есть какое-нибудь маленькое животное. У моей подруги есть кошка, она в электричке вспрыгнула к ней на колени, с той поры живет в доме. Всех серых котят разобрали, а беленького оставили — беспородный, да еще — белый! Я объявила в зале: есть обученный целебный белый кот. Желающих взять его было человек двадцать, чуть на части не разорвали. Но ведь любую кошку можно сделать целебной, вы ведь замечали, что кошка ложится на больное место, греет и лечит. Погладьте кошку, она начнет мурлыкать, а ваше давление понизится на 10—30 мм рт. ст. Скажите ей спасибо!

Если на кошку аллергия, легко убрать аллергию дыхательной тренировкой: научитесь тихо-тихо дышать — и все!

Вы скажете: «У меня никого нет». Я очень вам сочувствую. Поможет цветок. Дружба с растением.

О растениях можно говорить очень долго. Я не думаю, что они глупее нас. Возраст современного человека — около миллиона лет, возраст цветковых — такой же! Мы с ними — ровесники. На Земле было несколько попыток вырастить человека, удалась, в какой-то степени, последняя. Может быть, это безволосое, прямоходящее слабозащищенное существо выжило потому, что его поддержали репейник и подорожник у дороги, крапива, спорыш и лук у дома, зверобой, девясил, валериана и пустырник в поле?

Платите же и вы им ответным добром! В замечательных книгах Карлоса Кастанеды мудрый индеец Дон Хуан говорит ученику: «Скажи растению — мы с тобой равны». Заведите свой цветок, даже из тех, что уже есть дома. Начните с ним дружить.

Я очень люблю каланхое (живое дерево). Есть перистое каланхое, есть простое, есть толстянки, у них вырастают толстые стволы и толстенькие листики, они це-

лебные и вкусные. Только, если хотите сорвать листик, извинитесь и поблагодарите цветок за помощь. Очень хороша герань. Замечательны алоэ, бальзамин (Ванька мокрый).

Возьмите цветок, на который вы раньше не обращали внимания, и скажите: «Давай с тобой дружить». Начните с простого: «Мы с тобой равны». Скажите ему: «Какой ты красивый». Скажите ему ласковое слово, он потянется к вам. И у вас появится друг. Вам будет что делать вместе. А когда мы научимся бесконтактному массажу, вы будете с ним играть. И жизнь ваша обретет смысл. Дом не должен быть пуст и холоден, дом обязательно нужно наполнять любовью.

Прошлое поддерживает вас той радостью, красотой и гармонией, что была в вашей жизни. И перечеркивать это — грех великий. Не дайте себя поглотить обиде. Мне когда-то дал бесценный урок профессор А. Хайков. Мне он казался очень и очень пожилым — ему было 42 года. Он прекрасно плавал, играл в волейбол и в шахматы, был доброжелательным, деликатным человеком и, вместе с тем, серьезным ученым. Набравшись смелости, я спросила, как он смог сохранить жизнь в себе до таких лет. Знаете, что он мне ответил? «Еще совсем молодым я резко занизил свою самооценку. И постоянно слежу за тем, чтобы никто и никогда мне бы ее не повышал. С той поры, если мне кто-то сделает какую-то пакость, я думаю: «Так ему, подлецу (мне то есть), и надо, поделом!» А если что-то хорошее, я радуюсь дару судьбы и стараюсь его отработать. И живу хорошо».

Попробуйте, шишек станет меньше, а радости — больше. Разве не радость определяет ценность жизни?

АУТОТРЕНИНГ

Я учила детей с астмой, бронхитом, пневмонией, аллергией, псориазом поверхностному дыханию. Обычно метод Бутейко требует значительных волевых усилий для увеличения дыхательной паузы хотя бы в два раза по сравнению с исходной. Мы же вначале освоили саморегуляцию — за одно занятие! — а потом мои 8—11-летние ребята без малейших напряжений за 4—5 занятий достигали пауз в 5—6 минут. Мы их обследовали в Омском диагностическом центре — все показатели были в норме,

только кровь «кислее», чем обычно. Я долго следила за ними — здоровы, не простуживаются даже! Они научились расслабляться и концентрироваться, они поняли, как *задать себе программу,* чтобы она по-настоящему заработала.

Мне говорили, что я подобрала талантливых детей с повышенной способностью к саморегуляции и воздействовала на них энергичным внушением. Ничего подобного! Дети приходили «с улицы» и вливались в уже работающую группу, где был добрый, сильный и красивый мальчик Женя, который мог спокойно, с улыбкой не дышать 6 минут. Новенький хотел быть рядом с Женей, держался за него во время паузы, делал те же упражнения и быстро «догонял» его. Женя радовался этому!

То же происходит в больших «взрослых» группах. Люди, совершенно разные по способностям, возрасту, общей подготовленности и состоянию здоровья, обучались саморегуляции и получали результаты, о которых и мечтать раньше не могли. Среди них были, по словам А. М. Кашпировского, «талантливые» и «бездарные» в плане психологического тренинга, на которых сроду не действовали ни гипноз, ни внушение. Но я не делаю такого разделения. У каждого человека есть свои особенности.

Мы начали с очистки от шлаков и следов травм. Появились результаты. И тогда, во-первых, люди поверили в то, что их собственными силами можно многое изменить. Во-вторых, благодаря работе с телом система управления вернулась к нормальному малосигнальному режиму, при котором облегчается любое обучение. В-третьих, мы применили для обучения эффективные методы, в том числе отдельные приемы для тех, кто недостаточно хорошо расслабляется и концентрируется. И обучение методам саморегуляции пошло успешно. Увеличивать и улучшать библиотеку программ здоровья нужно всю жизнь. Это значит, что вы будете всегда учиться, а учение, по мнению Цицерона, сохраняет душевную свежесть. К тому же учиться вы будете искусству жить долго и счастливо. Есть ли что-нибудь на Земле более важное?

Помните, что в первую очередь нужно приводить в порядок почки, кишечник, печень, голову и т. д. Это поможет снять отрицательный эмоциональный фон вашего организма, переведет систему биологического управления в тихий, малошумящий режим. И вам будет легче научиться расслабляться и концентрироваться. А научившись, вы сможете активнее включаться в самооздоровительный процесс.

Расслабление мышц есть средство освобождения вашей души. Именно в состоянии расслабления становится возможным самовнушение и саморегуляция. Куэ, один из первых творцов аутотренинга (АТ), писал, что залогом успеха являются доверие к себе, воображение и отсутствие усилий, когда воля и сознание остаются в стороне. Причиной болезни и слабости является именно больное воображение. По мнению Куэ, нет внушения, есть только самовнушение, воспитывающее силу воображения. Как же так — ведь столько лет нас учили достигать результата именно ценой жертв и немыслимых волевых усилий, переступая через себя! Но есть, оказывается, иной путь, когда все происходит как бы само, без вашего участия, легко и радостно. Это достигается расслаблением.

Расслабление (релаксация) позволяет снизить напряжение нейроэндокринной ситемы и эмоциональную напряженность. При этом улучшаются обменные процессы и управление в целом, укрепляется защита. И, самое замечательное, уходят старые болезни, а взамен формируется здоровье. Обычно в АТ после достижения состояния релаксации, когда все тело расслаблено, проговаривают спокойно и даже как-то равнодушно специальные формулы самовнушения, например,

«Я спокойна», «Сердце бьется ровно, ритмично, спокойно», «Я справлюсь. У меня все получится».

Э. Куэ советовал: «Каждое утро, проснувшись, и каждый вечер, перед сном, следует закрыть глаза и, не стараясь сосредоточить внимание на том, что говоришь, произнести двадцать раз... достаточно громко, чтобы слышать собственные слова, следующую фразу: *«Мне с каждым днем во всех отношениях становится все лучше и лучше!»* — тоном, каким обыкновенно читают молитву... Метод этот необходимо применять в течение всей жизни — он носит настолько же предупредительный, насколько и целебный характер. «При этом очень помогают легко отсчитывать формулы, лежа в постели, четки: нанижите на леску двадцать бусинок, одна из которых заметно отличается от остальных». Одна из талантливых моих учениц с четками не расстается. Начальник на затянувшейся «пятиминутке» нудно разбирает какую-то мелочь — она перебирает четки: «...с каждым днем во всех отношениях...» Едет с работы в переполненном автобусе — выручают четки: «...мне становится все лучше...» Очередь обсуждает экономическую ситуацию в стране — она берется за бусинки: «...все лучше и лучше». Причем она советует устро-

ить маленький спектакль, произнося эти волшебные слова на разные голоса и с различной степенью убежденности.

Шульц, которого считают создателем метода АТ, первым заметил, что расслабление сопровождается ощущением тепла и тяжести во всем теле из-за расширения капилляров в покоящихся мышцах. Отсюда — простая техника: внушая ощущение тепла и тяжести, можно добиться релаксации и повысить вес проговариваемых формул. При этом последовательно просматриваются мышцы правой, затем левой руки: плеча, предплечья, пальцев; мышцы правой, затем левой ноги: бедра, голени, стопы; затем — туловища: спины, плеч, груди, живота; затем — головы: бровей, лба, носа, губ, челюстей. На обучение уходит 3—4 месяца, а иногда даже год под руководством опытного методиста. Зачастую — безрезультатно. Но я нетерпелива, поэтому для обучения АТ в своих группах придумала и использую маленькие хитрости. С их помощью можно обучиться технике релаксации за одно, два, максимум — три занятия.

Хитрость 1. **Безопасность расслабления.**

Давайте подумаем: а все ли мускулы нашего тела нам можно расслабить по своему желанию? Нет, конечно, скажете вы, есть же мускулатура сосудов, управляющих клапанов сердца и желудочно-кишечного тракта, которые должны нормально работать при любой погоде. Это особенно важно, если у вас — пониженное давление, ослабленное сердце и неполадки с желудком и кишечником. Иногда начнет активно расслабляться человек с язвой желудка — вдруг возникает приступ: оказывается, клапан привратника, и без того приоткрытый, совсем распахнется, когда управляющие мышцы расслабятся, — отсюда боль и слабость. Он может вызвать врача, бросить АТ и совершить еще кучу ошибок. Пожалуйста, примите меры предосторожности!

Вы, конечно, начали очищаться и укреплять брюшной пресс статической гимнастикой? Это — главная мера безопасности. Вы чувствуете себя гораздо лучше. В этом случае примите дополнительные меры — сожмите руки перед грудью с максимальной силой, задержите дыхание после выдоха и мысленно с большой убежденностью и силой скажите: *«Во время расслабления у меня будет полный порядок с давлением, сердцем и желудком»*. Повторите уверенно трижды. Этого достаточно, чтобы избавить вас от страха. Все будет хорошо.

Хитрость 2. Запуск расслабления.

Давайте учтем некоторые особенности системы управления мускулатурой. В коре головного мозга человека есть моторная зона, расположенная в теменной части на передней извилине. Здесь — самые крупные нейроны с большим количеством связей, с прекрасным кровоснабжением — еще бы, отсюда управляется мышечная система! Мы с вами созданы для движения, мышечная система — главная. Более половины этих нейронов контролируют лишь малую группу мышц — лица, языка и пальцев рук, остальные же мощные и разнообразные мышцы тела контролируются оставшимися. А организм работает по правилу: *«Все или ничего»*. Если мы сумеем расслабить язык, лицо и пальцы, на основную группу нейронов придет сигнал расслабления, в моторной коре возникнет стойкий центр расслабления, он распространит благотворное влияние вначале на все нейроны передней извилины, а затем и на весь мозг. При этом будет подавлен центр напряжения (стресса), потому что вместе существовать эти два центра не могут. Невозможно одновременно испытывать две противоположные эмоции, например, спокойствие и тревогу. Между ними — конкурентная борьба там, в святая святых, в вашем мозгу. Так давайте же сознательно поможем доброму и полезному *спокойствию,* приглушим, а потом совсем устраним напряжение. Тысячелетний опыт восточных методов саморегуляции показывает, что можно оставаться спокойной в любой ситуации, и радость будет ярче, и жизнь будет дольше. Помогите подавить стресс лечилками (поднять органы, банка на груди, компрессы, массаж), укрепите свой центр расслабления, и спокойствие охватит вас.

Предлагаю вам применить *приемы расслабления.*

Прием 1. Улыбка.

Искренняя улыбка снимает напряжение с языка и лица. Я предлагаю... улыбнуться! Если улыбка не получается, скажите: «Сс-сс-ы-ы-ыр»,— и улыбнитесь мне, как я сейчас вам улыбаюсь. Шире, добрее... вот так! Спасибо.

Прием 2. Мягкие пальцы.

Снимите напряжение с рук. Пальцы легко расслабятся сами после небольшой работы. Несколько раз сожмите и разожмите пальцы рук, потрясите ими, как бы делая ветер, и дайте им немного отдохнуть. Можно ненадолго опустить руки в теплую воду — около 40 градусов.

П р и е м 3. **Отдыхающая кошка.**

Включите воображение!

Представьте себе молодую кошку, которая только что играла, прыгала, гонялась за шариком, а потом закатила его под шкаф и легла отдыхать, растянувшись во всю длину... В ней нет ни одной напряженной клеточки, вся она — сплошное расслабление. Наденьте на себя образ этой кошки, отдохните в нем. (Если вам по каким-то причинам не нравится кошка, наденьте на себя иной образ. Я детство провела у моря. Удивительное спокойствие излучает море на закате, оно гладкое, как зеркало, только изредка появляются круги — играет рыбка. Солнца уже нет, краски потухающего дня, скользя по морю, гаснут в нем...)

А теперь, когда вы сидите или лежите удобно, еще удобнее, так удобно, что невозможно представить себе более комфортную позу, сконцентрируйте внимание на дыхании. Ваше дыхание легкое и свободное, грудь едва заметно колеблется, во рту влажно... Теперь произнесите формулы здоровья.

Формулы могут быть общие и конкретные, для настроя на отдых или на оздоровление. Постарайтесь говорить с собой кратко, просто, непосредственно, без малейшего напряжения и, вместе с тем, по-доброму, как со своим ребенком. Или — с Богом. Я просто приведу свои любимые формулы, которые нравятся моим ученикам. Может быть, они чем-то помогут и вам.

Общие:

Я справлюсь! Все будет хорошо.
Я абсолютно спокойна.
Мое дыхание легкое и незаметное.
Легкий голод — приятное чувство.
Я весь день работаю с удовольствием.
Делаю зарядку с наслаждением.
Я всегда спокойна и доброжелательна.
Я действую решительно и осторожно.
Я храню добрые отношения со всем миром.
У меня все получится само собой.
Ночью сон глубокий и спокойный.

Оздоравливающие:

Я выздоравливаю!
Я становлюсь здоровее с каждым днем.
Мои морщинки разглаживаются.

Моя голова легкая, чистая и светлая.
Мое давление приходит в норму.
Все ранки заживляются.
Все воспаления исчезают.
Растворяются шлаки в почках.
Растворяются шлаки в желчном пузыре.
Мой организм быстро и безболезненно очищается.
Моя печень помогает сердцу.
Очищаются и становятся гибкими мои сосуды.
Очищается и укрепляется каждая моя клеточка.
Все системы моего организма работают ровно, ритмично, спокойно.

Отдельно мне хочется сказать несколько слов о боли. Я отношусь к ней с большим уважением. Так организм привлекает внимание вашего Целителя к страдающему органу, просит вашего внимания и помощи. А мы, не разобравшись, глушим ее анальгетиками. Попробуйте помочь больному месту одним из наших способов — может быть, поможет очищение, шерсть или массаж. Может быть, придет на выручку АТ — нужно расслабиться, настроиться и сказать целебное *слово.*

Э. Куэ советует поглаживать больное место и лоб, если речь идет о душевном страдании, и повторять вслух, как можно быстрее: «Проходит, проходит, проходит...» — пока не станет лучше. Но иногда, если сильно наболело, боль не уходит сразу. Тогда попробуйте обратиться к самой боли:

Госпожа боль, спасибо за работу, ты показала мне, что я должна полечить. Я поняла и все выполняю. Ты можешь уходить. Я продолжу работу и — справлюсь.

А вот как выглядит вечерний «сонный» настрой:

Расслабляются и сладко засыпают мышцы лица...
Легкая улыбка на устах...
Становятся теплыми и тяжелыми щеки и шея...
Тяжелеют веки, склеиваются ресницы...
Мое дыхание легкое и незаметное...
Лицо мягкое, теплое, спокойное...
Я спокойна. Я засыпаю...
Сладкая волна расслабления прокатывается по рукам, руки мягкие, теплые, тяжелые...
Сладкое тепло пульсирует в пальцах...
Руки тяжелеют... теплые, тяжелые, спокойные..
Все тело мягкое, теплое, спокойное..
Я спокойна. Я засыпаю...
Во сне я отдыхаю, мое здоровье улучшается...

Ночью сон спокойный, днем — хорошее настроение, все системы организма работают ровно и спокойно...

Я спокойна. Я засыпаю...

Здесь же мне хочется привести заговоры на спокойный и сладкий сон. Об этом просили меня мои читатели. Я очень дорожу этими текстами. Слово действует, и усилить его верой — гораздо лучше, чем ослаблять неверием, Вера — катализатор чудесного процесса.

Заговоры на сон,
чтобы сладко спать без кошмаров:

«Ангелы-хранители небесные,
встаньте у моего изголовья,
встаньте с правой стороны,
встаньте с левой стороны,
храните рабу Божью (имя)
от злых духов, от всякого зла и черных языков. Аминь!»

«Святой великомученик Самсоний!

Пошли мне, рабе Божьей (имя), крепкого и безмятежного сна! Аминь!»

«За высокими горами,
за синими морями,
за лесами, за лугами
ходит-бродит дрема.
Она ходит вокруг, замыкая круг.
Как до наших дойдет, свой круг замкнет.
Дремушка-дремота, закрой мои ворота! Аминь!»

«Охрани, Господи, силой честного животворящего креста и сохрани ото всякого зла рабу Божью (имя). Крест в головах, крест в ногах, крестом прикроюсь. Аминь!»

«Ложусь спати, со мной Божья мати, ангелы по бокам, Матерь Божья — в головах. Ангел-хранитель, храни душу рабы Божьей (имя) с вечера до полночи, с полночи — до свету. На мне крест — до самого веку! Аминь!»

«Апагэ амэ сатанас!» (уйди, сатана!)

«Пресвятая Троица, помилуй меня,
Господи, очисти грехи мои,
Святые посети и исцели немощи мои!
Владыко, прости беззакония мои имени твоего ради!
Посылаю тебе любовь мою! Аминь!»

«Прости меня, Боже, по велицей милости твоей,
По множеству щедрот твоих, прости беззаконие мое, рабы Божьей (имя), и моих близких! Аминь!»

На молодой месяц найти деревянную избу, погрызть угол (отщепить зубами щепочку, пожевать и выплюнуть):

«Господи, сдунь-сплюнь мои тревоги и болезни! Как эта изба крепка, так и сон мой, рабы Божьей (имя), будет спокоен и крепок! Аминь!».

Если снился плохой сон, утром, глядя в окно, сказать:

«Иосиф прекрасный, возьми мой сон несчастный! Не верю сну, а верю Христу. Аминь!»

Утренний настрой

Едва разлепив глаза, я благодарю Господа за новый день и обещаю прожить его с толком. Потягиваюсь и...

Запираюсь на замок,
Чтобы стресс пройти не смог.

Во всех русских заговорах приводится в конце «замок», определенный усилитель текста. Я привожу несколько замков, может быть, вам захочется именно так, как издавна было принято на Руси, усилить тексты своих формул АТ. Каждый из *замков* имеет собственную силу и может использоваться в соединении с другими заговорами и замками.

Замки заговоров

«Быть моим словам во исполнение! Да будет так!»

«Слово мое крепко!», «Будь по-моему!»

«Не я отговариваю, отговаривает Божья Матушка»,

«А будь мое доброе слово выше горы, тяжелее золота, могучее богатыря. А кто вздумает мой заговор отомкнуть, тому будут его злые чары — не в чары, урочанье — не в урочанье, узорчанье — не в узорчанье. Всякое его дело будет рассыпаться, как просо. Аминь!»

«Замыкаю свои заговорные слова замками, бросаю ключи в окиян-море. Как у замков смычи крепки, так мои слова метки. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь!»

«Чур, слову конец, моему делу венец!»

Попробуйте произнести с уважением и верой эти добрые слова.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Все хорошо в АТ, кроме одного: требует специальной комфортной позы и соответствующих условий. А если нужно быстро защититься от вредного воздействия — шума, например, настроиться на сложную работу, быстро сбросить усталость, сделать действенными формулы самовнушения, и все это быстро, вот здесь и сейчас — на рабочем месте, в очереди, в автобусе, в приемной начальника, тогда как?

Тогда вам нужно научиться программировать себя на определенную деятельность или отдых и для выполнения программы входить в «нейтральное» состояние, *«нейтрал»,* как говорит автор метода Хасай Алиев. *«Нейтрал»*— это желтый свет светофора, отсутствие желаний, тишина, чувство отрешенности от забот, равновесия души и тела, внутреннего комфорта, полной своей прозрачности. Мой маленький сын как-то, вернувшись с пляжа, поел, растянулся на диване и сказал: «Как хорошо — не хочу ничего». Голова свободна от мыслей, внимание расфокусировано. Х. М. Алиев предложил входить в это состояние с помощью *«ключа»,* который он вначале «вручает» человеку с помощью гипноза, обучая им пользоваться при любой надобности, а затем человек использует *«ключ»* сам.

Ключ может быть первичным — тем, с помощью которого вас познакомили с нейтральным состоянием, и вторичным, вашим личным ключом, которым вы будете пользоваться сами всю оставшуюся жизнь. Применив его, вы войдете в нейтральное состояние, которое само по себе целебно. Но особенная польза от него будет в том случае, если вы себя перед этим запрограммируете! Программа составляется и проговаривается при ясном свете сознания, даже с небольшим волевым импульсом, потом — вход в нейтрал, и — программа выполняется сама! Причем среди иных программ, которые так или иначе присутствуют в мозгу, она — самая главная, у нее — высший приоритет, она заранее специально заявлена на выполнение. При этом вы можете спокойно жить, как ни в чем не бывало. Закончится ее работа, и вы сразу же вернетесь к нормальному состоянию, можно договориться о выходе по времени — по истечении заданного срока, а можно и по собственному усмотрению, если обстоятельства изменятся. В последнем случае не забудьте только напрячь мышцы горла, сжать кулаки и сказать: «С-с-сила!» — почувствуете бодрость и свежесть.

Научитесь составлять программу. В ней обязательно нужно указать *цель,* с которой вы применяете саморегуляцию, *вход* в нейтрал и *выход* из него. В качестве *цели* вы можете взять любую из формул АТ, даже целый блок формул, например:

«Чем бы я ни занималась,
у меня все получится само собой.
Каждая клеточка полностью очищается от ядов.
Мой организм быстро и безболезненно очищается.
У меня все получится само собой».

В период обучения вам помогают войти в нейтральное состояние, и начинается интенсивное обучение: «Теперь вы можете сами вызвать у себя глубокое нейтральное состояние для настройки на работу, отдыха или оздоровления. Где бы вы ни были, лежа, стоя или сидя, в покое или в движении, вы четко определяете цель вхождения в нейтрал, задаете *ключ* для входа в нейтрал и выхода из него. После выхода голова свежая, легкость во всем теле, отличное настроение!»

Ключ для входа в нейтральное состояние может быть различным, например, обучаемым предлагают встать прямо, вытянув вперед прямые руки, и представить, что руки — крылья, легкие, как перышки, сами начинают расходиться... Отлично, теперь руки сходятся, протягиваются друг к другу... Хорошо, руки идут быстрее! У многих при этом идеомоторном упражнении воображаемого полета развивается нейтральное состояние — слипаются глаза, голова становится пустой и легкой!

Но это получается не у всех. Чаще всего не могут принять команду извне люди с сильной волей, уверенные в себе, привыкшие приказывать, а не подчиняться. Да, человек очень хочет обучиться драгоценному умению быстро отдохнуть и восстановить силы! Но — не выходит никак, хоть убейся. Помните, что улыбка и расслабление пальцев рук помогут в любом случае. Развивайте воображение, вспомните свое детство, не упускайте деталей. Очень помогает образное представление скользящего внизу ландшафта — реки, холмов, леса. Или же, при плавании, представьте, что вы плывете навстречу поднимающемуся из моря Солнцу в теплой и чистой морской воде... Как только вы почувствуете внутренний покой, можно закончить полет (плавание) и переключиться на обычную жизнь, сохраняя драгоценную тишину в душе.

Кроме того, «упрямцам» я предложила... *ломать стены!* И выяснилось, что это промежуточное упражнение делает их психологически «талантливыми»! Они становились лицом к стене, примерно на расстоянии метра, и тыльной стороной сжатых кулаков надавливали на стену на уровне своего плеча — сильней, еще сильней, так сильно, как только возможно! Через минуту они опускали руки, и руки становились крыльями, легко поднимаясь и ритмично двигаясь.

Мне рассказывал директор крупного предприятия, как он снимает усталость. Он просит секретаря изолировать его от посетителей и телефонных звонков, будь это сам

министр, на десять минут. Чем же он занимается в это время? Надавив на стену, он садится в кресло и летает! Глаза его закрыты, но он с изумительной яркостью видит, как внизу скользят зеленые холмы, вьется синей лентой речка... При этом он ощущает необыкновенную легкость и свежесть. Полет заканчивается, и директор возвращается к своим делам такой отдохнувший, как будто в отпуске побывал!

Второй вариант *ключа* — мысленный счет до пяти (десяти), глядя на неподвижную точку чуть выше уровня глаз, как на звезду, до тех пор, пока глаза не устанут и закроются — хоть на несколько секунд. Потом их можно открыть — программа будет выполняться. Для *выхода* используется счет в обратном порядке, можно выйти по заданному времени, но вполне достаточно сжать руки перед грудью, задержать вдох, втянуть живот и подумать: «Я дома! Программа закончена».

Но самый короткий путь к этому состоянию — один из приемов, которые я применяю в бесконтактном массаже, «шарик». Начинаю учить этому чуду группу с четвертого занятия, когда все уже основательно почистились, стали есть поменьше, дышать полегче. Когда поверили в себя и в метод. И вправду, говорила ведь, что голова перестанет болеть, — перестала. Говорила, что во рту будет влажно,— не сохнет. И пот прекратился, и ноги не болят! А теперь говорю: «Настройтесь, протяните мне руки, как антенны, прислушайтесь... У вас получится обязательно! Мало того, что вы сможете снять травму и свежий ожог, разгладить морщины и помочь глазам, убрать боль и скрип в суставах, мало этого, мало! Главное в том, что «волшебный шарик» можно делать только в одном состоянии души — в *нейтрале.* И это состояние для меня стало естественным и нормальным, я в нем провожу вообще все время, страх ушел из моей жизни, и старость не маячит у порога. Это и есть ваш *ключ к нейтралу* без гипноза и любого внушения со стороны. Всякий раз, когда вам нужно перейти в состояние гармонии и покоя, сделайте «волшебный шарик»!

Мне нравится говорить человеку, испытывающему ко мне доверие, вначале пусть небольшое: «Вы справитесь, вы сделаете все сами, все результаты принадлежат вам, я — только проводник». При таком подходе самые лучшие достижения — у тех, на кого никогда не действовал гипноз. Недавно я присутствовала на занятии, которое проводил психотерапевт с теми, кто хотел бросить курить. Одна

из женщин очень волновалась: «Что же мне делать, меня никогда не берет гипноз! Как же мне бросить эту проклятую сигарету?..» Я спросила, нужен ли ей совет. «Да! Прошу у вас совета!»

«В Австрии работала замечательный доктор и писательница, Гизела Эберлейн. Она лечила от страха маленьких детей, замученных, затравленных сверстниками и непонятых родителями, депремированных, как она их называет. Она рассказывала им волшебные сказки и совершала с ними волшебные путешествия. Они вместе создавали чудесную воображаемую действительность, где на Луне их ласково встречала Лунная фея, приветствовали звезды на пути, а на Голубой планете ожидало Озеро Спокойствия. Дети воспринимали эту придуманную, созданную из фантазии реальность как подлинную, настоящую. Они купались в Озере и говорили: *«Я создаю это! Я создаю это!»* И возвращались умиротворенными, позабыв обиды. И... выздоравливали невероятно быстро! Попробуйте сказать себе эти слова: *«Я создаю это!»* Представьте себе ситуацию, в которой вы побеждаете, и сделайте шаг вперед».

...Прошло полгода. «Неподдающаяся» — не курит.

Именно ощущение себя действенной, творящей системой — а творец свободен и всемогущ — дает человеку выход на установку типа: «Я могу, я смею, человек все может...» Его информационный двойник во время «волшебного путешествия» избавляется от травм, страхов, беспокойства и агрессивности, а потом уже, вернувшись, лечит душу и тело. Разработайте себе маршруты путешествий (сад, горы, лес, море...) и — с Богом! Очень любят мои ученики летать в свое детство — там такие яркие краски, такие вкусные зеленые яблоки, там жуки и стрекозы, легкое исцарапанное тело, там слезы высыхают мгновенно, там все тебя любят, там ты — любишь всех. И, может быть, во время такого путешествия вы сумеете уберечь малыша — себя! — от опасности, что у него на пути,— вам же отсюда все видно! Поблагодарите его за то, что он побыл с вами...

Жизнь ваша пойдет иначе — радостнее, разумнее... И просто во время таких полетов вы можете включиться в гармонию мира, ощутить себя ее ноткой —

для очищения и питания;

для медитации и релаксации;

для гармонии и укрепления желания жить.

Эти полеты совершаются в духовном пространстве.

Духи *творчества, любви* и *красоты* помогают вам соединиться с *разумом,* обрести покой и гармонию для последующего обновления мира. Природой в индивида заложена лишь часть возможных свойств личности. Есть существенные возможности развития.

Если личность реализует высокую связь с *разумом,* войдет в контакт с большими учителями и идеями, она сможет развиться значительно выше среднего уровня. Вы, обычный человек, сможете устойчиво получать результаты, далеко выходящие за рамки привычных представлений.

Я желаю вам удачи и терпения. Да поможет вам Бог!

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ САМОРЕГУЛЯЦИЕЙ (СР)

СР не может принести вреда. Программа, ориентированная на вред, попросту, не будет выполняться. Прошу вас, не экспериментируйте ни с собой, ни с другими. Толку от этого не будет, потеряете зря время и силы. Я приведу здесь простые примеры, освойте их, ориентируйте на свои особенности, и вы получите то, что вам нужно.

Настройка на день

«Я медленно считаю до пяти, глядя в одну точку, вхожу в «нейтрал», и *программа дня* начинает выполняться. Вечером я медленно просчитаю в обратном порядке и вернусь к обычной жизни, но моложе, спокойнее, увереннее в себе. Ночью сон спокойный.

Программа дня

Я справлюсь! Все будет хорошо.
Моя голова легкая, чистая, светлая.
Легкий голод — приятное чувство.
Глубоко дышать не хочется.
Я делаю свое дело с удовольствием,
Своевременно прерываюсь для отдыха.
Я спокойна и доброжелательна.
У меня все получится само собой.

Выбираю точку, чуть выше уровня глаз, смотрю на нее, не отводя глаз и не моргая, мысленно считаю: 1, 2, 3, 4, 5!»

Настройка на очищение

«Я медленно считаю до пяти, глядя в одну точку, вхожу в нейтрал, и *программа очищения* начинает выполняться. Когда уборка (чистка, стирка) закончится, я сожму

руки перед грудью, потянусь до хруста и вернусь к обычному состоянию, чувствую свежесть и бодрость.

Программа очищения

У меня все получится само собой.
Растворяются шлаки в моих почках.
Растворяются шлаки в моем желчном пузыре.
Мой организм быстро и безболезненно очищается.
Очищаются мои кровь и лимфа.
Очищаются мои суставы и сосуды.
Очищается и укрепляется каждая моя клеточка.
У меня все получится само собой.

Выбираю точку, чуть выше уровня глаз, смотрю на нее, не отводя глаз и не моргая, мысленно считаю: 1, 2, 3, 4, 5!»

Настройка на самозащиту

Допустим, там, где вы находитесь, затевается неприятный разговор, например, о том, как все плохо, а будет еще хуже. Нужно ли его поддерживать? Конечно, нет! Если вы не можете перевести беседу в нейтральное (а еще лучше — в положительное!) русло или покинуть помещение, защищайтесь, и вот как. Вы — в переполненном автобусе в час пик. Рядом с вами шумно дышит и кашляет, не прикрывая рта, пожилой человек. Удушливый запах выхлопных газов. В бок воткнулось что-то острое, новое пальто безнадежно портится. Что делать? Порадуйтесь, что вы не остались на остановке и — защищайтесь!

Чуть напрягите кулаки и плечи (это незаметно) и скажите: «Я медленно считаю до пяти, глядя в одну точку, вхожу в нейтрал, и *программа защиты* начинает выполняться. Когда ситуация выправится, я сожму с силой руки перед грудью, задержу дыхание и вернусь к обычному состоянию, чувствуя свежесть.

Программа защиты

Я защищена! Я справлюсь!
У меня все получится само собой.
Мое дыхание легкое, незаметное.
Я абсолютно спокойна.
Я спокойна и доброжелательна.
Я защищена! Я справлюсь!
Слово мое крепкое. Полная безопасность.

Выбираю точку, чуть выше уровня глаз, смотрю на нее, не отводя глаз и не моргая, мысленно считаю: 1, 2, 3, 4, 5!»

Настройка на концентрацию

Если вы хотите быть собранным и дееспособным человеком, нужно постоянно тренировать свои умения в расслаблении и концентрации сосредоточения. Если вы хотите, чтобы вас любили, научитесь слушать другого, концентрироваться на его мысли, на его деле, на его жизни. Быть сосредоточенным — значит, жить здесь и сейчас, не уходя в прошлое или будущее, делать одно дело. Это требует терпения и исходной заинтересованности в результате. Кроме того что эти умения тренируются опосредствованно при каждом использовании саморегуляции, для отдыха, защиты и оздоровления нужно их развивать непосредственно. Наиболе эффективный способ тренинга — медитация, концентрация внимания, сосредоточение мысли, целенаправленность и избирательность деятельности. В чем суть тренировок? Когда мне было четыре года, моя бабушка говорила: «Ириша, моешь посуду — думай о посуде. Делай одно дело». Драгоценный совет — делать в каждый момент времени одно дело. Это может быть работа по дому или гимнастические упражнения, письмо другу или профессиональные занятия, прогулка, беседа с любимым человеком... Или воображаемая деятельность — волшебное путешествие, игра... Это может быть восстановление нормальной работы органа или организма в целом, дыхание, музыка, цветок, камень... Постарайтесь во всем постоянно *находить новое*. Для этого я неустанно тренирую способность *забывать*. Попробуйте и вы — для начала забудьте все плохое — почистите память от негативной информации. Потом — все, что было вчера... Постарайтесь быть сцепленным только с текущим мигом, вот с этим пульсирующим пространством, только в нем — *жизнь*, только *здесь и сейчас*. Это — искусство, понять его и освоить можно только после продолжительных занятий. Результаты достигаются целенаправленным многолетним трудом. Но моим ученикам очень помогало сократить опыты применение... *ключа!* Попробуйте и вы. Вначале четко определите, чем вы будете заниматься, в чем на заданный отрезок времени ваше *дело*. Помните, что все требования относятся только ко времени работы программы. «Я медленно считаю до пяти, глядя в одну точку, вхожу в нейтрал, и *программа концентрации* начинает выполняться. Когда *дело* будет завершено, я сожму с силой руки перед грудью, задержу дыхание и вернусь к обычному состоянию.

Программа концентрации

У меня все получится само собой.
Все системы моего организма работают нормально.
Я живу здесь и сейчас.
Я забываю все, не имеющее отношения к делу.
Я ищу и нахожу новое.
Я занимаюсь делом с удовольствием.
Мое воображение улучшается.
Моя способность к концентрации улучшается.
Слово мое крепкое. Полная безопасность.

Выбираю точку, чуть выше уровня глаз, смотрю на нее, не отводя глаз и не моргая, мысленно считаю: 1, 2, 3, 4, 5!»

Эту *программу* применяйте вначале как можно чаще, чтобы она включалась автоматически. В дальнейшем используйте для входа в нейтрал более быстрый способ — образ цветка и контакт с ним с помощью «волшебного» шарика.

БЕСКОНТАКТНЫЙ МАССАЖ

Обычно чудесные возможности появляются у людей после какого-нибудь исключительного события: смерч поднимет и унесет или высокое напряжение шарахнет, или из окна человек выпадет.

Все, кто побывал на наших занятиях, обучились бесконтактному массажу без всяких катастроф. Но — помните: Природа откроет новый канал тогда, когда у вас будет некоторая недостача, не раньше. Нужно обязательно обучиться легкому дыханию. Пусть вам не хватает тепла, еды и воздуха — нет ничего лучше осознанного самоограничения. Вы сможете запрограммировать себя на целый день. Утром, задержав дыхание, поздоровайтесь с цветком, войдите в нейтрал, сделайте необходимую тренировку. Постарайтесь запомнить это состояние контакта и научитесь его вызывать, когда нужно, в любой обстановке. Постепенно даже образ цветка будет действовать как реальный контакт, и вы сможете жить, не производя больших возмущений в мире и неизменно получая результаты, далеко превосходящие самые смелые ожидания. Вы будете жить долго и счастливо...

Начнем так: положите перед собой эту книжку и поставьте любимый цветок. Попросите цветок помочь вам настроиться. Для начала разотрем свои руки. Сделаем их

очень горячими, добудем настоящий огонь. А можно и так: сжать коленками свои руки и растирать ладони с большим усилием.

А сейчас опустите локти свободно, руки приблизьте к цветку на расстояние пять-десять сантиметров ладонями вовнутрь.

Скажите цветку ласковое слово и дышите тихо: ждите ответа, как вы ждете ответа от ребенка, не умеющего говорить. Ваши руки свободны, локти опущены, ладони полукругом обнимают цветок, не прикасаясь к нему. Легонько поглаживайте его, поблагодарите его за то, что он — с вами, что вы не одиноки в этом огромном мире. Не спешите, ждите ответа. Ответом может быть мягкий и теплый толчок в ладони, покалывание рук. Может появиться сладкое тепло в груди и плечах. Пусть ваши руки станут целебными — потом вы сможете полечиться. Но главное — прислушайтесь к себе. Не правда ли, вам хорошо? Внутри тихо-тихо, вы вполне можете сказать: «Меня — нет!» Вы — не целое, вы — часть великого Океана Жизни, вы — капля в нем. Пожелайте Океану добра и попросите его помочь вам. Руки начинают тихо «дышать» — чуть-чуть раздвигаться и двигаться синхронно с вашим дыханием. Еще мельче движения, совсем незаметны — вот теперь хорошо. Цветочек начинает взаимодействовать с вами, поблагодарите его, улыбнитесь ему. Вот уже появляется это ощущение — как будто тугая резина мешает раздвинуть руки и сжать их. (Сходные ощущения возникают в простом опыте. Если хотите прочувствовать их, надуйте большой воздушный шар и, обхватив его двумя руками, попробуйте растянуть и сжать, только чтобы не лопнул!). А теперь осторожно отодвиньтесь от цветка, сохранив «шарик» в руках. Он живой, он дышит! Какого он у вас цвета? У меня он бывает, чаще всего, желто-зеленый, мохнатый, как Чебурашка, веселый. Улыбайтесь ему! Локти опущены, пальцы не напрягаются, ладони едва-едва колеблются. Шарик дышит в ваших ладонях — значит, живет. Он обладает волшебной способностью убирать боли, шлаки, информационный мусор — и оставаться чистым и добрым. Вы только настройте его на это в самом начале работы:

Чудесный шарик, ты — мое творенье,
Перемени зло на тепло и свет
для меня и моих близких!

Теперь можно начинать работать с ним.

Шарик лечит голову

1. Вытираем травмы.

Сделайте с помощью цветка *шарик*. Поднимите очень осторожно «дышащий» *шарик* до уровня своих ушей и просуньте в него голову. Руки тихо-тихо колеблются с частотой вашего дыхания. Вы снова чувствуете тепло шарика и его упругое сопротивление? Отлично!

Теперь осторожно и медленно поворачивайте голову в одну сторону, потом в другую, а можно при неподвижной голове поглаживать голову круговыми движениями *шарика*. (Мне кажется самым удобным такой размер шарика, когда расстояние от ладони до уха около десяти сантиметров.) Сжимайте и разжимайте *шарик*, как гармошку — очень полезно ушам. При этом часто уходит давний шум или звон в ушах, давняя боль. А теперь скажите заговор, стирающий травмы, убирающий воспаления и восстанавливающий норму во всей голове (повторите трижды):

«На синем море, на белом камне сидят три сестры: Дарья, Марья и Бел-Белила. Травмы и воспаления на голове заговорила. Все в голове на место становила, норму закрепила. Аминь!»

Закончить можно контактным поглаживанием, разотрите целебными руками голову и уши, сделайте гимнастику головы.

2. Молодое лицо.

Сделайте с помощью цветка волшебный *шарик*. Поднесите *шарик* к лицу, разверните осторожно руки ладонями к лицу — так, чтобы он располагался между руками и лицом. Руки тихонько колеблются, и вскоре вы почувствуете, как кожа у висков, веки, губы как бы приподнимаются при отодвигании рук и ощущают небольшое давление — при приближении. Что нужно сделать, чтобы лицо стало чистым и молодым? Всего две вещи: растворить коллагеновые волокна, образующие морщины, и увеличить содержание воды в клетках кожи. Остальное будет сделано само. Вот и отлично, теперь вы знаете, какое задание дать *шарику*! Через несколько дней кожа на лице может начать немного шелушиться и «слезает», как при загаре, а под нею откроется новая, розовая, как у ребенка.

3. Лебединая шея.

Сделайте с помощью цветка волшебный *шарик*. Наденьте его на шею. Здесь нужны особенно нежные дви-

жения с совсем маленькой амплитудой. Вначале настройтесь на шейный отдел позвоночника. Пусть «дышащий» *шарик* медленно движется вверх-вниз, затем вправо-влево, очищая суставы от мусора, делая их чистыми и гибкими, как в детстве. *Шарик* может соединить вас с целебным источником, и поток теплой чистой воды растворит и унесет все ненужнее. Попросите его!

Потом позаботьтесь о коже: чуть откиньте голову назад, выдвиньте вперед подбородок, чтобы кожа натянулась, как на барабане, и поднесите *шарик* — так же, как вы работали с лицом. Закончите массаж так: приложите целебные руки вначале к лицу, потом к шее на минуту и потрите с силой мочки ушей.

Осталось спросить — а как долго следует украшать себя? Мой вектор отвечает: лучше заниматься своей волшебной красотой ежедневно минут по пять-десять утром и вечером. Смотрите, чтобы не надоело! Нет ничего хуже, чем начать — и бросить. Ведь через десять лет вы себе не простите того, что не начали или, начав, бросили сейчас.

Шарик лечит суставы

Я давно знаю о том, что суставы очень любят, когда сахар в норме и почки работают нормально. Мои ученики не нарадуются на свой позвоночник и колени, как только выполнят необходимые процедуры: очищение всего организма и подъем опущенных органов. Однако суставы иногда болят из-за вывихов, растяжений, трещин-травм. Со мною семь лет назад приключилась забавная история. На туристском слете я была капитаном команды... по перетягиванию каната. Мы «перетянули» пять команд и стали чемпионами! Хоть на самую массивную из нас спортивный костюм 46 размера был несколько великоват, а наших противниц Бог не обделил ни ростом, ни весом. Дух был в нас силен, вот почему мы победили! Но на следующее утро обнаружилась грустная вещь: ноги не держали меня. Сухожилия голеностопа были безнадежно растянуты, ни одни туфли я не могла надеть, при каждом шаге — кинжальная боль. Прошло две недели мучений, прежде чем я сообразила: *шарик* поможет, *шарик!* Через пять минут бесконтактного массажа с заговором боль исчезла, и с той поры не возвращалась ни разу.

Шарик поможет снять след травмы с любого сустава. Скажите заговор проникновенно:

«На синем море, на белом камне сидят три сестры:

Дарья, Марья и Бел-Белила. Удар-вывих заговорила, все суставы рабы Божьей (имя) на место становила, норму закрепила. Аминь!» Повторить девять раз.

Я делаю шарик двумя руками, а потом иногда перекладываю в одну руку — если нужно полечить, например, локоть или запястье. Заканчиваю воздействие контактным поглаживанием.

Шарик лечит сердце

Сердце есть храм, связующий человека с Богом. Сердце, с его духовными оболочками занимает всю грудь, всю *чакру Анахату*. Оно задает ритм жизни. Оно настраивает вас на прием потока Любви. Оно — средоточие духовности.

У вас болит сердце? Поможем ему! Сделайте с помощью цветка *шарик*. Поднесите его к груди, и вы почувствуете, как руки сами начнут раздвигаться — шире, шире— так, как будто у вас на груди огромный праздничный шар. Он такой большой, что кончики пальцев едва смыкаются, он живой, он полон радости и света. Поиграйте с ним! Вы же знаете, чтобы жить, ему нужно дышать, а дышит он вашими руками. Тихонько сдвигая и раздвигая руки, вы ощутите тепло и мягкие движения в груди. Не пугайтесь, это зажглась Анахата. Она свяжет вас со всем миром узами добра и любви, включит вас в высокий Круг Добра. Не дайте ей погаснуть.

Представьте себе цветущий луг с целебными травами — для меня это Иван-чай, ромашка, зверобой, календула... Шарик соединит вас с лугом. Очень полезно для души и сердца делать такую настройку утром, еще в постели. Мне кажется самой подходящей для этого утренняя молитва, в которой — разговор с Богом. Скажите ее проникновенно.

«Отче наш, иже еси на небеси! Да святится имя Твое, да пройдет царствие Твое, да будет воля твоя яко на небеси, тако и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наши, яко же и мы оставляем должникам нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого. Во имя Отца и Сына и Святого духа ныне и присно, и во веки веков. Аминь!» Погладьте грудь и скажите сердцу *ласковое слово.*

Шарик лечит ожог

С давних времен ожог или рану сразу промывали мочой, а затем прикладывали тертый картофель. Следы

быстро проходят. Наш малыш однажды, прийдя с прогулки с криком: «Тортик, тортик!» — помчался на кухню и... опрокинул на себя чайник с крутым кипятком, что стоял на табурете. Дом подпрыгнул от его вопля. Я была рядом. Пять секунд — сдернуть колготки, еще десять — пока нацедили «живую воду», облила ножки и животик. И сразу—*шарик,* спасительный *шарик*... Здесь — две раздельные процедуры, *чистка* и *подпитка,* они чередуются четыре-пять раз за одно лечение, занимающее 5—6 минут. За вечер я сделала шесть лечений, ночь парень спал хорошо, а наутро на ножке сзади было маленькое красное пятнышко, которое вскоре исчезло. Малыш весь день был подвижен, весел, от вчерашнего не осталось и следа.

Чистка

Сделайте с помощью цветка *шарик.* Представьте прозрачный ручеек, бегущий по камешкам, весь в солнечных бликах, как будто заплетенный в косичку... Попросите *шарик* настроить вас на ручей, пусть он течет по пораженному месту... Одна моя рука как бы подводит воду к ожогу, а другая — бережно промывает ожог и отводит воду к синему морю... При этом губы шепчут заговорные волшебные слова:

«Госпожа Водица, у тебя есть сине Море, в нем белая Рыба, все плохое изъедает и испивает. Попроси за меня — пусть изъест-изопьет боль и грязь с ожога (или раны) рабы Божьей (имя). Аминь!» Повторить девять раз.

Подпитка

А теперь одна рука как бы подводит воду к ожогу, а другая ниже ожога — подгребает, подпитывает целебной водой больное место. И я вновь прошу Воду о помощи:

«Госпожа Водица, ты питаешь коренья всех растений — напитай, укрепи кожу (или рану) рабы Божьей (имя), напитай ее живой водой жизни и радости! Аминь!» (3 раза.)

Можно просить силы для подпитки у целебного растения — настроиться на цветник с календулой, ромашковый луг. Я как бы черпаю лечебный аромат, нектар, бальзам — словом, живительную сущность цветка и ввожу в место страдания, ничего не повреждая... Цветы и сами рады помочь, они так созданы!

Шарик регулирует биологические часы

Пояс Зодиака объединяет двенадцать созвездий, лежащих в плоскости эклиптики — в плоскости вращения пла-

нет Солнечной системы: *Овен, Телец, Близнецы, Рак, Лев, Дева, Весы, Скорпион, Стрелец, Козерог, Водолей, Рыбы.* Это знаки Зодиака.

Знаки представляют четыре стихии.

Стихию *огня* выражают *Овен, Лев, Стрелец.*

Стихию *Земли — Телец, Дева, Козерог.*

Стихию *воздуха — Близнецы, Весы, Водолей.*

Стихию *воды — Рак, Скорпион, Рыбы.*

Земля за сутки успеет обернуться вокруг своей оси, и человек побывает под каждым из знаков Зодиака по два часа. Меридианы текут по телу человека, как реки Жизни. Импульс Жизни перемещается, пребывая в каждой паре меридианов по два часа, обходя за сутки точно все двенадцать пар.

Существует четыре области, где встречаются меридианы: голова, стопы ног, грудь, пальцы рук. Обнаружилось, что в местах встречи меридианов включаются те же стихии, что действуют в поясе Зодиака: *огня, Земли, воздуха, воды.* Меридиан — это способ преобразования стихий в биологическую жизнь... Для меня стихия *Земли (камень)* находится в стопах ног, стихия *воздуха* — в груди, *воды* — в кистях рук, *огня (пламени)* — в голове. От *Земли* к *воздуху* идут меридианы печени, поджелудочной железы и почек снизу вверх по внутренней стороне ног и животу; от *воздуха* к *воде* — меридианы легких, перикарда, сердца по внутренней стороне рук к пальцам; от *воды* к *огню* — меридианы толстой кишки, трех обогревателей и тонкой кишки по тыльной стороне рук, шее и голове; от *огня* к *Земле* — меридианы желудка, мочевого и желчного пузыря по наружной стороне тела и ног (лишь меридиан желудка идет по животу). Если на теле есть застойные очаги воспалительных процессов, рубцы от операций, ран и ожогов, процессы взаимодействия стихий могут нарушиться, и ритм Космоса исказится в человеке. Помогите восстановить прерванную драгоценную связь.

Сделайте с помощью цветка *шарик.*

Поднимите *шарик* как можно выше. *Шарик* тихо «дышит», наполняясь энергией *огня,* затем медленно движется вниз, к ногам — *пламень уходит в камень...*

Шарик медленно поднимается к груди — *камень рождает воздух...*

Шарик, разделяясь на два, прокатывается к пальцам рук — *воздух сгущается в воду...*

Шарик движется к голове и поднимается вверх, еще выше — *вода пробуждает пламень...*

Повторите цикл еще раз, ощущая, как *шарик* связывает вас с Природой, ощущая его движение по телу... И еще раз — до тех пор, пока не почувствуете, как спокойствие овладеет всем вашим существом и уверенность окрепнет в каждой вашей клеточке. Ритм Космоса проявится в вас.

ЭГРЕГОРЫ — ДУХОВНЫЕ СООБЩЕСТВА

Эгрегор существует в тонком мире, его нельзя потрогать. Существуют эгрегоры растений, бактерий, грибов, насекомых, животных (например, грызунов). Это — центр в астральном и ментальном мире, решающий проблемы живого, пульт управления данной общностью. Самые мощные эгрегоры создал человек силой своего разума и духа. В моем представлении эгрегоры — как руки человечества, тянущиеся к Богу, навстречу большим *Его рукам.* Жизнь человека и вся его суть зависят от того, к какому эгрегору присоединяется его *душа.*

Если человек включен в высокий эгрегор, он получает больше свободы, он становится выразителем идеи. Ему дается возможность творчества для самореализации. Эгрегор учит человека, помогает ему. Если человек выполняет указания эгрегора, его путь становится легким, это путь с сердцем. Ему сердце подсказывает, куда идти. А если он выполняет работу просто из необходимости, все идет тяжело, это означает, что он сбился с пути, идет против воли эгрегора. Эгрегор позволяет человеку включать «вертикальную компоненту» — выходить к Богу, минуя все препоны на плоскости своего существования.

Эгрегор развивается и стареет так же, как звезда, как растение. Есть эгрегоры, долго и коротко живущие, — это зависит от того, на каком из уровней тонкого мира он зарожден и действует. Есть мафии, социально ориентированные подпольные кружки, философские, эстетические, спортивные, научные группы. Их эгрегоры зачастую взаимодействуют на основе борьбы, стареют и гибнут быстро.

Когда эгрегор стареет, он кристаллизуется. Связи внутри него становятся жестче, он требует от Душ, входящих в него, абсолютной верности. Он оплетает их паутиной, высасывая из них силы, как паук. Он становится нетерпимым к иным эгрегорам и наказывает членов за малейшие попытки выйти из него. Система воззрений, лежащая в основе эгрегора, декларируется абсолютной истиной. След-

ствием является реальная борьба с другими эгрегорами, настоящая война.

Но есть центры зарождения эгрегоров, живущих долго. В их основе — великие идеи, изменяющие Мир. Эти идеи питает Любовь. Вокруг таких идей возникает сплочение Духа. Я думаю, что здесь не обходится без помощи Бога, ибо эти центры Духа способствуют более надежному, устойчивому развитию живого, всей Природы. А потом к ним примыкают души, и возникает строительство духовного сообщества, эгрегора. Так возникли христианство, буддизм, ислам.

Но не только религии создают мощный эгрегор. Иногда в его основе — высокая духовность, нравственность Учителя и, вместе с тем, простота найденных им решений общих проблем, стоящих перед Человечеством.

Альберт Швейцер, благополучный профессор музыки и богословия, имевший все, о чем может мечтать человек, заканчивает медицинский факультет и едет в экваториальную Африку, в Габон — лечить негров.

В это время в Африку вторглись европейские промышленники с единственной целью: вывезти сырье. При этом негры, представители коренного населения Африки, варварски эксплуатировались, здоровье их ничего не стоило. Вырубался лес, нарушалась экосистема, разрушались связи, появились незнакомые болезни.

Почему он уехал в Габон? Думаю, ему было стыдно за «цивилизованных» соотечественников, и в стыде проявилось то, что он потом так блистательно сформулирует: *уважение к жизни.* В его больницу приезжали работать медики со всего мира. Даже из России. Когда он получил Нобелевскую премию, коллеги шутили: «Почаще бы давали такие премии, хватило бы и на крышу, и на новое оборудование для больницы...» Там он писал свои книги. Там он осознал и выразил главный закон, который должен лежать в основе всей деятельности человечества: нужно благоговеть перед Жизнью, уважать и ответственно хранить ее.

...Мирра Алфасса, француженка, приезжает с мужем-дипломатом в Индию и остается там навсегда. Она создала вместе с великим Шри Ауробиндо ашрам в Мадрасе, где люди работали, отдыхали, медитировали и были счастливы. Всей Индии она была известна как *Мать.*

Она заболела гриппом в Токио в 1919 г. От этой болезни в Японии погибло множество людей: человек заболевал, повышалась температура, он терял силы и в три дня погибал. Позже она писала: «...я

узнала, я поняла, что болезнь происходит от существ, которые были выброшены из своих тел... в конце войны для людей было обычно жить в траншеях и погибать при обстреле. Они были здоровы, совершенно здоровы и в течение секунды оказывались выброшенными из своих тел, даже не осознавая, что умерли. Они не знали, что у них нет больше тела, и пытались в других найти жизнь, которую не могли найти в себе. Т. е. они превращались в несчетное количество вампиров и нападали на людей. Кроме того, происходил распад витальных тел тех, кто заболел и умер... Я все это видела и поняла.

Когда ко мне кто-то вошел, я попросила оставить меня одну. Я спокойно лежала в своей постели и провела три дня в абсолютном спокойствии, концентрации и сознании... Сознание гораздо эффективнее пачки лекарства!» В эти три дня никто новый не заболел, многие выздоровели, и эпидемия гриппа прекратилась.

Я задумалась, что сделала *Мать*? Ответ дала моя палочка-вектор. Мать помогала неприкаянным душам попасть на более высокий уровень тонкого мира. Она их пожалела и помогла им, добрый эгрегор дал ей на это силы.

Потом она основала город Ауровилль. Она воспитывала в людях и в совсем маленьких детях способность к концентрации, к сосредоточению — к медитации. Она учила уважать свое физическое тело, чтобы оно источало энергию, а не вытягивало ее из других. Она учила брать энергию извне, из безличного неисчерпаемого источника, больше расходовать и больше получать, становясь неистощимым каналом, проводником, а не сосудом. Для доброго дела помощь всегда будет — таков закон эгрегора.

Неизвестная монахиня оставила после себя стихи-завещанье:

Птицы, звери, деревья и дети,
И цветы на окошке твои —
Все, что с нами живет на планете,
Жить не может без нашей любви.

Где бы сердце вам жить ни велело —
В шумном свете иль в сельской тиши —
Расточайте свободно и смело
Драгоценности вашей души.

Только вы не скудейте душою,
Коль придет испытаний пора!
Человечество живо одною
Круговою порукой Добра...

Все живое хранится одною
Круговою порукой Добра...

Буддийский священник — лама сказал пришедшим на беседу с ним: «Я помогаю людям стать на свой путь. Ко мне обратился человек и попросил: «Помогите изменить

судьбу». Я ответил: «Я не могу изменить судьбу, я помогу Вам найти Вашу дорогу».

В эти эгрегоры входит моя *душа,* их расширяет.

Растущий эгрегор требует миссионерства. Он питается энергией Хаоса, энергией неоформленных душ, импульсами их просветления, любви и восторга. Он же дает им свет, информацию Нормы, ощущение защищенности, радости и покоя. И работу.

Если вам покажется, что задача неразрешима, то отчаиваться не нужно. Иногда она нерешима в том пространстве, в котором вы сейчас находитесь. Если включить эгрегор, то выход может быть найден. Нужно в самом последнем, в самом крайнем случае все равно держаться и сохранять оптимистический прогноз, распространять оптимизм, как можно в более широком пространстве. Иногда следует сделать шаг в сторону — выйти из своей системы и посмотреть, что на нее влияет.

Если человек работает в эгрегоре, то он должен четко осознавать, что за ним идет присмотр, и он является не только глазами и ушами эгрегора, но и его страстью, его любовью, его, в конечном итоге, исполнительным механизмом. И его личные возможности не играют никакой роли. Если он будет решать эгрегорную задачу, то и возможности могут существенно увеличиться до необходимого уровня. А когда задача решена, не нужно гордиться результатом, думать об этом не надо. Это не его сила, это не его ум, а это то, что ему дали для дела. Выполнил? Хорошо, зачтется. Продолжим? Вот тебе еще работа...

Я думаю, когда включается группа единомышленников, она может помочь эгрегору поставить задачу в тонком мире. Эгрегор не просто отслеживает выполнение своих планов с помощью нас, людей, он еще вдобавок ставит новые задачи, исходя из нашей ситуации, от потребности, от страсти, от боли, от радости, от любви. Он создает новые фантастические планы и с нашей помощью реализует их.

Воспитывая ребенка, нужно снять как можно больше ограничений по поводу возможностей человека. Гораздо важнее, чтобы ребенок с детства обучился не технике, к примеру, прыжка в длину или чтения вслух по складам, а привык к мысли, что можно прыгнуть, когда надо, на 10 метров и усвоить содержание книги за одну минуту. Так убираются шоры с глаз, раздвигаются ограничения на представления «я могу». Это очень пригодится в жизни. Великий Эйнштейн объяснил, как делаются открытия: все

знают, что это невозможно, но находится человек, который этого не знает. Он-то и совершает открытие.

Для того, чтобы все вокруг сохранялось, успокаивалось и развивалось в положительном направлении, нужно как будто из тьмы освещать впереди дорогу прожектором веры, надежды, уверенности в победе. Нужно создавать устойчивые положительные планы и оптимистические прогнозы. Сначала строить дорогу, потом двигаться по ней. Кроме того, эгрегорный принцип уважения к Жизни проявляется в любви, в гашении конфликтов, в готовности обучаться и учить, в сострадании, в альтруизме, в заботе о других формах жизни, в распространении положительной информации.

Когда ваше тело будет чистым, контур управления начнет работать в тишайшем режиме. Восстановятся ваши антенны, т. е. меридианы и чакры, вы сможете получать эгрегорные сообщения, услышите тихое предупреждение.

Это станет возможным, если системы очистки будут работать хорошо и клеточное питание будет нормальным. После исходного очищения и устранения опущений следите, чтобы внутренние органы не опускались, укрепляйте такие важные системы, как мозг, сердце, желудочно-кишечный тракт, ведите здоровый образ жизни. При этом каждая клеточка вернется к норме. В ней жива память о нормальном состоянии здоровья, в котором находился весь организм. Да, да! — каждая клетка хранит память о целом, нужно очистить и укрепить ее. Тогда весь организм вспомнит норму и сделает все, чтобы к ней вернуться. Этот комплекс мер обеспечит нормальное строительство живого, т. е. хорошую проверку качества плотного материала, производимого ежесекундно в клетках тела, в частности, белка. В этой малой работе я вижу проявление уважения к Жизни.

Но где взять силы? У отдельного человека сил не хватит. От имени эгрегора он может сделать многое. А эгрегору нужно, чтобы человек был чистым и терпеливым, спокойным и благожелательным. Чтобы он не требовал многого для себя. Мне кажется, что каждый, кто служит высокому эгрегору, живет наверху в этой чудесной светящейся воронке. Здесь же, в видимом плотном мире, в материальной форме находится тело — его биоробот. И за этим телом нужно следить, потому что именно его силой можно выполнить эгрегорную работу — здесь и сейчас.

Постепенно понимаешь, что в этом мире человек не самое главное существо, что кроме него есть еще другие

формы жизни, с которыми нужно сосуществовать, и мир организован как большой организм.

Постепенно осознаешь, что помимо этого окружения, где мы живем и властвуем над своим маленьким мирком, есть еще какой-то мир — важнее, главнее, и, может быть, этот мир является более причинным по отношению к тому, в котором мы живем. Так проявляется духовность в сознании человека. Он отказывается от своего «эго» для того, чтобы жил мир, он дает свободу миру, освобождая его от своих противоречивых желаний, становясь все более духовным.

Корни сострадания, альтруизм — это поиск собственной безопасности. Если что-то угрожает живому, угроза может дойти до тебя. Живое запрограммировано так, что оно ощущает чужую боль и реагирует на нее, как на свою. Так ведут себя и животные, и растения. Это что, сострадание? Нет, потребность в устойчивом равновесии. У альтруизма есть низший и высший слой. Но даже на низшем есть закономерность, полезность, необходимость альтруизма. И, если мы не перестали ощущать чужую боль как сигнал угрозы собственной безопасности и что-то делаем для устранения этой боли, мы подчиняемся закону сохранения Жизни. Это же эгрегорные поступки: желание сохранить эгрегор, не быть выброшенным из эгрегора, остаться под его защитой, в его системе управления.

Цель творчества — самоотдача эгрегору. Смирить гордыню, раствориться в Океане, ощущать себя частью, каплей и новым целым — Океаном. Пересмотрев свои ценности, на первое место поставить задачи той духовной общности, в которую вы включены. Если вы будете стремиться решать задачи плотного, а не тонкого мира, тем самым расходуя энергию эгрегора, вы рискуете быть выброшенными за борт и остаться в одиночестве. Если осознаете высокие цели и начнете действовать во имя их, то через вас будут транслироваться любовь, информация и гармония. И непрерывно это будет уходить в мир, и взамен вольется новое, и надо не ковыряться отверткой, а — благодарить и соответствовать.

Эгрегор дает мне уверенность и силы. Когда я работаю с группой и чувствую, что люди устали, то предлагаю обычно что-то сделать — помочь голове или сердцу. А в сложных случаях прошу помощи эгрегора. И помощь приходит, в зале появляется светящийся столб. Я так безмерно благодарна! Мне кажется, что при любом, самом неблагоприятном стоянии планет можно «включить верти-

кальную составляющую» и просить помощь для доброго дела у своего эгрегора. Он — вне Зодиака и выходит к Богу.

МИКРОФЛОРА

В объеме, ограниченном кожным покровом человека, живут наши спутники: бактерии, грибы и какие-то промежуточные формы. Этот симбиоз возник давным-давно, когда человек питался крайне нерегулярно и, в основном, сырой пищей. Из 1600 поколений, насчитываемых историей человечества, 1300 провели жизнь в пещерах. Неоценимую помощь в пищеварении и утилизации отходов оказывали человеку бактерии и грибы. Мы сменили среду обитания, отказались от сыроедения и движения. Мы выбрали не дружбу, а войну с бактериями, глотая на каждый свой чих антибиотик. Я спрашивала свою палочку-вектор, что самое главное в деле примирения разных форм жизни. И она ответила: «Отказаться от бактериологического оружия». Не только производство и испытание губительны для ноосферы — даже хранение и уничтожение. При уничтожении смертоносного изделия не стирается план, воистину дьявольская информация, память о зле — она продолжает циркулировать в информационном пространстве, порождая чудовищ. СПИД — из их числа.

Я чищу информационное поле. Попробуйте и вы навести порядок на своей планете — в своем теле.

Бактерии, живущие на различных «этажах» нашего тела — в области чакр — отличаются по многим характеристикам. Объяснение проще искать в области электродинамики. Дело в том, что наши чакры в «тонком» теле представляют собою резонаторы со своими собственными частотами, каждая из них взаимодействует с миром посредством вибрации определенной частоты. Органы имеют собственные частоты, ниже частот чакр. Колония бактерий, живущая в органе, создает свой биорезонатор с собственной частотой ниже частоты органа — чтобы сосуществовать, не вступая в конфликт, не повреждая целое.

Частота вибраций чакр от муладдхары (копчик) до сахасрары (темя) значительно растет — так же, как растут собственные частоты соответствующих колоний бактерий, живущих в органах, «приписанных» к данной чакре.

При травмах может снижаться частота вибраций чакры — в этом случае начинается борьба с микрофлорой с

образованием воспалительных очагов. Такой же эффект вызывает зашлакованность тела.

В кишечнике при неплотно закрытых клапанах бактерии, живущие на «верхнем» этаже, могут перейти на «нижние», где их частотный диапазон может пересечься с диапазоном чакры.

При стрессе гормоны надпочечников — кортизол, адреналин и норадреналин влияют на бактерии, переводя их в «аварийный» режим управления. Это может, по-видимому, повысить собственную частоту биорезонаторов — в этом случае частотные диапазоны организма и бактерий сблизятся, и вместо нормального сосуществования — симбиоза — возникает соперничество.

Применение антибиотиков снижает силу бактерий, побуждает их искать новые формы, которые вызывают на себя огонь иммунной системы. Кроме того, это усиливает грибковый десант в организме, разлаживает систему равновесия живого.

Не может идти жизнь при полном порядке для одной подсистемы, необходима доля хаоса, учитывающая собственный порядок иных подсистем. Т. е. человек должен расширить свое «Я» на некоторую величину, чтобы поместились его пассажиры, его соседи, живущие в его оболочке. Нужно заботиться о равновесии *целостной* системы, *включающей все формы жизни.* Аварийный режим должен маячить на горизонте и не включаться. Это возможно при условиях:

1. «Тихое» состояние нейроэндокринной системы, нормальный обмен, в том числе и углеводный.
2. Отсутствие травм, опущений и засорений органов.
3. Высокие пороги срабатывания системы включения аварийных режимов каждой из форм живого, включенных в организм. Это обеспечивается закаливанием, осознанным самоограничением и физической нагрузкой.
4. Готовность человека к симбиозу: «Мы с тобой равны», — по отношению к низшим, по его мнению, формам жизни.

...Саша с малых лет возится с жуками, червяками и головастиками, поэтому предложение подружиться с бактериями принял нормально. Идем с ним гулять, он не хочет надевать шапку. Я настаиваю и готова отказаться от прогулки — прохладно и ветерок дует основательный. Он упрямится... Знакомая картина? Вдруг он улыбнулся, похлопал себя по ушам и сказал: «Эй, вы, цветы, растения, грибы, не бойтесь, я вас не заморожу!» Я расхохоталась...

Конечно, он пошел с непокрытой головой. И ничего, обошлось без простуды.

РАЗГОВОР О РАБОТЕ

За последние три года я провела около 20 тысяч диагностических обследований, и ни разу моя диагностика, в отличие от многих аппаратурных методов, применяемых в современной медицине, не принесла ни малейшего вреда никому из тех, кого я обследовала.

Я подошла к делу как физиолог, имеющий новый метод исследования, желающий выяснить причину страданий человека и помочь ему надежно избавиться от них. Метод связан с моделированием и использованием вектора-биолокатора для измерений и оценки новых моделей. Я применила его не для поиска кладов (хоть предлагали!), а стала исследовать человека с позиции физиологии и мировоззрения сегодняшнего дня. Я стала искать внутренние связи в человеческом организме, связи внешние — между событиями в мире и в человеческой жизни, корни болезней — повреждения организма и способы их исправления. Я стала измерять артериальное давление, кислотность крови, число лимфоцитов в воспалительных очагах, объем камней в желчном пузыре, расстояние, на которое опустилась почка, уровень сахара и гормонов, биологический возраст человека и многое другое. У меня нет сомнений в том, что вектор дает точные оценки. Омский диагностический центр не раз подтвердил это.

Снимаю во время коррекции острые состояния и любые боли в сердце, позвоночнике, голове, желудочно-кишечном тракте... Веду прием. Очень много травм, последствия — самые разные.

В. М. из Новосибирска протянул ко мне ледяные голубоватые руки: «Вот мои жалобы». — Давно? — «Почти десять лет, после армии». — Где служили? — «В батальоне аэродромного обслуживания на границе с Афганом». — У вас хроническая пневмония из-за сильнейшего опущения почек. Вам в армии не приходилось поднимать большие тяжести? — «Нет, служба была спокойная». — Припомните! — «Нет, ничего такого не было... Нет!!! Было! Однажды при загрузке боекомплекта в самолет из него выпала бомба весом в четверть тонны — успел поймать ее. После этого и началось...» Поднимаю почки — руки розовеют на глазах. Наливаются теплом. Даю детальную инструкцию жене — как делать массаж и компрессы. Удивлению и радости нет предела...

Случай сложнее — не молодой мужчина, а пожилая женщина.

Слабость, руки холодные и совершенно не двигаются, висят. Конечно, травмы головы и позвоночника, сильное опущение всех внутренних органов. Стираю следы травм, трогаю точки на ушах, прикрепляю биомагниты — руки начали шевелиться, но тепла в них нет. Корректирую желудок и кишечник, поджелудочную железу — во всем теле уже жар, но не в руках. Пытаюсь успокоить микрофлору в легких, убираю очаги воспаления... Я уже давным-давно не сижу, а верчусь вокруг бабушки, и очередь за дверью начинает деликатно шуметь. Мне мешает шум в меридианах и тяжесть в области живота... И тут я спрашиваю: — «А не было ли у вас полостной операции?» — «Как не было! Два кесаревых...» Ох, гора с плеч! Восстанавливаю передне-срединный меридиан, и в тот же момент руки потеплели. После окончания цикла занятий она рассказывала о своих подвигах — иначе ее работу над собой назвать не могу. Двигается свободно, дышит легко, руки теплые и подвижные.

С вопросом — что же при этом происходит? — я пришла в Омский диагностический центр, специалистов которого я регулярно беспокою в течение последних четырех лет. Мы провели большое количество измерений, среди которых наиболее показательными оказались исследования крови и мозгового кровообращения. Эксперимент проходил так: вся группа натощак сдала кровь из вены, затем для каждого была снята реограмма мозга, без снятия электродов были мною произведены диагностика и коррекция в течение десяти минут — и снова реограмма, затем — такой же анализ крови. Наибольшие сдвиги наблюдались у пожилых людей. Положительные изменения были у всех— в результатах аппаратурных анализов, в самочувствии (исчезли боли) и в показаниях моего вектора.

1. После коррекции улучшился пульсовой кровоток:

Н. С. Я., 69 лет — справа на 20%, слева — на 66%;
А. Н. К., 75 лет — справа на 50%, слева — на 20%;
С. Д. В., 52 года — справа на 36%, слева — на 25%;
Л. И. М., 53 года — справа на 33%, слева — на 33%;
С. К. Р., 57 лет — справа на 66%, слева — на 16%.

2. После коррекции наблюдалось снижение кортизола в крови:

Н. С. Я. от 958 до 613 нмоль/л — на 36 проц.
А. Н. К. от 594 до 343 нмоль/л — на 42 проц.
С. Д. В. от 840 до 580 нмоль/л — на 31 проц.
Л. И. М. от 912 до 685 нмоль/л — на 25 проц.
С. К. Р. от 464 до 314 нмоль/л — на 32 проц.

Норма кортизола — от 190 до 750 наномоль/л.

Прошел год как вышла книжка. Что изменилось в работе? Поначалу я работала в информационном пространстве, используя имеющиеся программы и взаимодействуя с

Большой системой для решения стоящих передо мной проблем. Все было абсолютно ясно, только нельзя было вносить завихрения, чтобы не повредить.

Проблемы, как правило, касались моделирования и помощи животным и людям. Потом это было что-то большее — ноосфера с ее страданиями: озоновые дыры, радиоактивный фон, загрязненные водоемы... к сожалению, перечень очень велик. Иногда я остро чувствовала, что сил моих мало, здесь нужен другой подход. И мой вектор на просьбу оценить мою работу вибрировал где-то в области нуля, был явно недоволен мною...

Маги в своей практике получают фантастические результаты. Для этого, по их словам, следует разбить зеркало своего «я», зеркало самоотражения. Мы слишком очеловечиваем мир — так проще. Мы слишком высоко себя ценим, выделяя в мире лишь то, что полезно или опасно для нас в данный момент. Между нами и миром — слепая стена эгоизма. Нужно убрать стену — только тогда можно увидеть мир таким, каков он есть, стать естественной частью его, ощутить его законы и гармонию.

Книги по философии, магии и астрологии, беседы с друзьями, самоограничение и практика помогли мне освоить еще одно пространство — духовное. В нем действуют иные правила. Это был не мой выбор, как будто мне, как оператору, дали другую работу. Что помогло? Ветер любви, поток любви...

Духовное пространство. Как обжить его обычному человеку? Я полагаю, что нужно осваивать культуру, накопленную человечеством. В ее основе лежит уважительное отношение к миру, уважение к информации и духовности, уважение к иным формам жизни, иным законам и порядкам, к людям, к телу и духу своему, ко всему живому, неповреждающее вмешательство. Пусть это неведомо мне, но я заранее уважаю непонятное и неведомое и стараюсь не повредить его и не разрушить. А еще — кого-нибудь или что-то полюбить. Совсем не обязательно для этого искать сказочного принца. Можно открыть свою душу собаке, осеннему лесу, утреннему снегу. Любовь — это состояние, в котором земля отпрыгивает от ног, свежесть в каждой клеточке и помыслы чисты, в котором исчезают страхи одиночества и бессилия. Это сила, порождающая любовь и доброту.

Что удивительно, когда я перешла к работе в духовном пространстве, я обнаружила, что не нужны и большие информационные сигналы. Можно, действительно, ничего не

знать и не накапливать информацию, не стараться влиять сильно. Нужно хранить связь с Природой, беречь любовь и готовность действовать в своей душе. Тогда все, что нужно, будешь понимать, и силы хватит для дела и радости.

Мне гораздо проще помочь мужчине, особенно маленькому. Он готов к переменам, к действию. Он легко покидает нынешнее состояние ради нового, он не дорожит тем, что имеет, ему нужны изменения. В нем заложена программа развития — именно эту функцию Природы он реализует (мы, женщины, — устойчивость). Он остро чувствует результат, легко формирует новые функциональные системы. Моторная зона коры мощнее, принятие решений быстрее, он гораздо легче забывает о болях и хворях. Мне всегда было труднее работать с женщинами, а тут стало получаться, чудеса исцеления происходили прямо на приеме.

Есть параметр нервной системы — лабильность. Это подвижность, адаптивность психики к изменениям внешней среды, ее быстродействие, скорость переключения нервных клеток. Именно лабильность имеет самые высокие значения в среде долгожителей Абхазии. Поэтому они живут долго и радостно. На приеме я измеряю этот параметр у своих пациентов. При высоком значении я знаю, что человек активен, деятелен, быстро принимает решения и почти не допускает ошибок. Вы талантливы, — говорю я, — вы быстро выздоровеете, очень!» Всегда так и получается. Иногда — совсем иное: «Вы очень затормозились... Вас трудно расшевелить, бывают периоды отчаяния, тревоги и полного неверия в себя».

Но после тут же проведенной коррекции новое измерение лабильности дает хороший результат! Оказывается, причиной плохого характера была давняя затылочная травма. Стоит стереть информацию о ней — и заторможенность снимается, исправляется характер и сама жизнь человека. А потом — опора на собственные веру, волю и новое знание.

ВСТРЕЧА С МЕДИКАМИ

Много писем приходит от врачей. Просят прислать книжку, рассказывают, как она им помогает, дают советы.

Елизавета Александровна, г. Новосибирск:

«...Я узнала много нового. В последнее время такое разочарование во всем, особенно в медицине! Я врач, мне трудно верить экстра-

сенсам, но про Вас мне рассказали больные с моего участка, одна женщина принесла мне Вашу книжку в ноябре. С тех пор я — Ваш горячий сторонник. Я читала Семенову и Брэгга, но у Вас так все приближенно к нашей бедной жизни! Сначала я послала на Ваши занятия маму, а сейчас взяла отгулы и постаралась сама попасть. Всем больным, которые приходят ко мне на прием, я стараюсь посоветовать что-нибудь Ваше. Здесь, в зале, тоже присутствуют мои больные, но не все могут приехать. Как нужны были бы Ваши телевизионные занятия!

У моей мамы был хронический пиелонефрит, болел позвоночник и еще куча болячек. Теперь она почистилась, научилась снимать сама боли и чувствует себя гораздо лучше. Спасибо вам за мою маму! У меня был хронический гайморит, сильные головные боли при любой инфекции. Соленая шерсть очень выручила, спасибо. А Вашей статической гимнастике нет цены! Мне бы очень хотелось так помогать людям, как Вы...»

Вот телеграмма из Стрежевого от врача Тамары Ивановой:

«Премного благодарна за вашу прекрасную и нужную людям книгу. Сама и мои больные лечатся по вашей методике. **Настойчивым** помогает. Прошу выслать пятьдесят экземпляров».

Я пригласила медицинскую общественность Новосибирска на встречу. Пришло около шестисот человек. Вот с чего я начала разговор с ними:

— По профессии я радиоинженер, кандидат наук, системщик, закончила институт физкультуры по специальности «оздоровление населения», более двадцати лет изучаю физиологию и народную медицину Востока и Запада. И магию.

Из любых самых страшных ситуаций мы поднимались силой высокой духовности, готовности к самопожертвованию и сплочению во имя высших целей. В час бедствия в Природе животные неагрессивны: у водопоя рядом тигр и антилопа, на островке при наводнении — рядышком волк и заяц. У нас сейчас — бедствие.

Я давно ищу контакта с врачами.

Вы используете лекарственную и аппаратурную медицину, иные подходы вам кажутся сомнительными и нуждающимися в проверках. На нашей памяти травили и гнали травников, костоправов, знахарей, экстрасенсов, уличая их в корысти и невежестве. Мой учитель, Зоя Максимовна Кочетова из казахского города Иссык, тридцать лет тому назад принесла свой лекарственный сбор трав, которым она лечит рак, для испытания в клинике Алма-Аты. Не получилось испытание из-за недостатка... щепетильности и заинтересованности медиков. А сбор работает замечательно, я его использую с неизменным успехом.

Хватит, давайте объединим усилия! Мне бы хотелось, чтобы участковый терапевт — без лекарств, с ограниченной возможностью направить больного в стационар, раздраженный и не вполне здоровый, — применил сам и посоветовал пациенту мои простые и доступные средства. Но пока врач находится под контролем чиновников и свобода его действий ограничена. Нужны убедительные доказательства надежности нового метода. Они есть. Их будет еще больше, если мы начнем работать вместе!

...Осенью 1989 года я взяла с собой данные Омского диагно-

стического центра, подтверждающие факт улучшения мозгового кровообращения в 2—3 раза у больных арахноидитом за две недели занятий в моей группе, и отправилась в Новосибирск, в ИКЭМ. ИКЭМ — Институт клинической и экспериментальной медицины СОАН России, которым руководит академик В. П. Казначеев. Академик посмотрел реограммы мозга и данные биохимических исследований и, узнав, что я хочу показать свою работу в стенах его института, сказал: «Дать зеленый свет!»

Две недели я работала с группой самых разных людей: практически здоровые режиссер и кандидат медицинских наук, тяжело больная женщина с некрозом поджелудочной железы, мальчик с сахарным диабетом и десять человек «нормально» больных.

У всех прошли все боли, исчезла одышка, двое научились не дышать по 3 минуты, улучшилось настроение, снизился уровень сахара, исчезли депрессивные состояния. Ни у кого при этом не было ни разу ухудшения — так называемой «ломки»! А уже перед самым отъездом мне позволили протестироваться как экстрасенсу по методике, разработанной в лаборатории биофизики ИКЭМа. Суть в том, что выращенная клеточная культура почки человека подвергается дистантному воздействию оператора в двух режимах — стимуляции и торможения клеток. Затем клетки хранятся в термостате в течение двух суток, их окрашивают и сравнивают с контрольными по плотности.

Через неделю мне сообщили, что при установке на торможение облученные мною клетки росли в полтора-два раза медленнее, чем в контроле, а при стимуляции — в два раза быстрее.

Я предложила новый метод оздоровления. Этот метод, по моему собственному решению, был опробован на большой группе участников Великой Отечественной войны в течение двух лет. Метод содержал не только приемы оздоровления, но и приемы, обеспечивающие полную надежность оздоровительного процесса.

Прошли циклы из пяти моих телевизионных занятий в Южно-Сахалинске и Омске. В городских газетах была опубликована методика «домашней работы». Редакции передали мне потом несколько тысяч писем-откликов: ни одного отрицательного отзыва, но почти в каждом письме просьба повторить занятия еще. На занятиях моих групп не было ни единого случая ухудшения состояния, несмотря на то, что приходили очень больные люди. Он основан не на вере, а на какой-то новой науке, которая нам кажется непривычной. Я считаю себя научным работником и пытаюсь перед каждым практическим шагом сначала создать модель, а потом в соответствии с этой моделью действовать.

Человек связан душой своей с Разумом, с Космосом. Потоки Разума содержат информацию о норме, предупреждение об опасности и мотивацию к жизни. Именно здесь, на Земле, могут быть решены задачи Разума силой наших чувств и мускулов.

Для приема потоков Разума нужно быть настроенным на прием. Но в результате целого ряда поломок у человека перенапрягается нейро-эндокринная система — главный контур системы управления. Душа страдает и истощается, и он теряет способность поддерживать этот драгоценный контакт. (Под поломками я понимаю *опущение* отдельных органов из-за прямохождения, нескомпенсированных нагрузок и отсутствия целенаправленных тренировок, *травмы* черепа и позвоночника, общую *зашлакованность* организма и воспалительные *очаги*.)

Когда человек остается без поддержки Разума, внутреннее напряжение его системы управления возрастает, и он становится агрессивным. Теперь он не только не смягчает конфликты в ближайшем своем окружении, но и сам их порождает, организуя и поддерживая тем самым дополнительный отрицательный поток стрессоров на себя самого.

Как следствие, в коре головного мозга возникают очаги отрицательного возбуждения. Они растут и усиливаются — в особенности при недостатке мышечной активности,— и организм переводится в аварийный режим стресса.

Есть закон сохранения гомеостаза в нормальном режиме. И есть адаптационная возможность организма перевести гомеостаз в аварийный режим, характеризующийся иными значениями констант. Организм может работать в обычном режиме — долго и в аварийном — недолго, без особых повреждений. Именно кортизол включает и поддерживает аварийный режим, рассчитанный на длительную борьбу с сопутствующими — голодом (отсюда — высвобождение жирных кислот из жировых депо, синтез глюкозы для питания сердца и мозга), ранениями (для этого холестерин, пролактин и гормон роста в составе тромбоцитов поступают в кровь, чтобы заживало, как на собаке; подавление клеточного иммунитета, чтобы при ранениях не пошел процесс выработки антител против своих же тканей), эмоциональным перенапряжением (отсюда — снижение чувствительности гипоталамуса и всей эндокринной системы к управляющим воздействиям) и тяжелой мышечной работой (ускоряется ток крови, чтобы вымывать продукты распада из мышц, углубляется дыхание). Но у нас с вами стресс — без движения. И происходит вот что:

1. Жирные кислоты, выброшенные из жировых депо, не утилизируясь в мышце при щелочной реакции крови, переполняют кровь и клетки. Среди них встречаются не-

доокисленные продукты — оксиданты, они атакуют клетки и сосуды, вызывая повреждения. Повреждения на сосудах в присутствии гормона роста «латаются» бляшками, содержащими мышечные и соединительные клетки, связанные холестерином. Формируется атеросклероз.

2. Холестерин забивает мембраны гипоталамуса, под влиянием кортизола антенны-рецепторы нейронов становятся менее подвижными, число их уменьшается. Это снижает чувствительность клетки к гормональным воздействиям, в первую очередь, к инсулину, и делает невозможным прием инсулина и усвоение клеткой глюкозы. Для поддержания гомеостаза периферические эндокринные железы увеличивают секрецию гормонов, а гипоталамус и гипофиз, в свою очередь, повышают уровень управляющих сигналов. Однако повышение в крови концентрации гормонов по закону обратной связи уменьшает число антенн на мембранах нейронов гипоталамуса, качество управления в системе падает, порог срабатывания растет. Так продолжается до полного выпадения функции — например, до климакса.

3. Кортизол тормозит усвоение глюкозы мышцами. Мышечная система ослабевает, в первую очередь — клапаны сердца и сфинкторы кишечника. Появляется сердечная недостаточность и нарушения кровообращения; кроме того, нарушение изоляции отдельных подсистем желудочно-кишечного тракта вызывает эрозии, язвы, дисбактериоз, ухудшение деятельности поджелудочной железы, что приводит к снижению продукции инсулина и повышению уровня сахара в крови.

4. Кортизол поддерживает высокий тонус стенок сосудов и дыхательных путей, возникает одышка, формируется гипертензия. Это ухудшает работу легких и вызывает болезни: бронхит, трахеит, пневмонию. Из-за плохого кровоснабжения появляются вторичные повреждения органов: сердца, почек, желудочно-кишечного тракта и т. д.

5. В месте случайного поражения (атака оксиданта или вируса) происходит качественное нарушение структуры клеток. Иммунная система распознает клетки как чужеродные и дает команду их окружить и уничтожить. Из холестерина (его много!) создается оболочка для «вражеских» клеток, инсулинизируется. У нас стресс особый, при котором много неусвоенной глюкозы находится в крови... Оболочка втягивает сахар, внутри возникает процесс анаэробного брожения с выделением собственной неконтролируемой энергии, затем под влиянием гормона роста в

крови клетки начинают бесконтрольно делиться, образуя замкнутую систему. Так возникает рак.

6. Ослабевают процессы восстановления клеток. Склеиваются коллагеновые нити, образуя морщины.

Я предлагаю:

Устранить режим стресса (поднять опущенные органы, закрепить их, усилив удерживающие мышцы, очистить организм в целом, стереть следы травм и операций) и

восстановить и поддерживать норму (принять условия самоограничения по дыханию, питанию и закаливанию, обучиться приемам саморегуляции и самокоррекции).

Я предлагаю вам безвредный подход, его безопасность доказана. А о его результативности — судите сами...

Перед ними выступили люди, поверившие в метод и применившие наши простые приемы. Они рассказали о своих результатах.

Анна Андреевна:

«У меня был гидронефроз левой почки, обе были опущены с 1951 года. Я пришла сюда 1 декабря. Я не могла полчаса просидеть — у меня были сильные боли в пояснице и у копчика, отнималась правая нога. Я шла сюда и думала, что не смогу высидеть. Это что-то невероятное, когда кончился сеанс, я вышла на улицу и только тогда вспомнила: «Где же моя боль?»

Делала по книжке очистку кишечника, почек, печени. Весь этот месяц с первого декабря я чувствую себя прекрасно. Я не знаю, насколько я подняла свои почки, но нет болей, нет ничего похожего на то, что было. «Шариком» я снимаю боль сама... Я медик, но никогда не занималась чисткой, это удивительное что-то. А статической гимнастике не могу нарадоваться! Ведь это каждый может сделать, все понятно, доступно и получается!»

Майя:

«Мне 28 лет. С 14 лет при месячных у меня были страшные боли, я буквально ползала. Я хожу на второй курс, сделала очистку кишечника, вышло из меня видимо-невидимо и... — никаких болей! На работе я часто клевала носом, у меня очень «сонная» работа, я — библиограф. А теперь совершенно спать не хочется!

Освоив бесконтактный массаж, я стала убирать маме большой застарелый ожог, и часа через два следы его исчезли».

Галина Павловна:

«Я присутствую 3-й раз на этом цикле лекций. В первый же день сюда вышла женщина с белым листом бумаги, на котором был «ком мазута» из желчного пузыря. Чтобы в человеке была такая грязь... Я увидела и в первый же день начала чиститься. Почистила печень и кишечник дважды. Много лет я света белого не видела: мучительные боли, плохое зрение и тяжелая голова. После чистки стала все ясно видеть, прошли мои боли. За эти три месяца я не выпила ни одной таблетки, хотя врачи в поликлинике говорили мне: «Что Вы хотите, у Вас же церебральный атеросклероз, будет еще хуже, Вы к этому готовьтесь». Я всех призываю почиститься. Это так легко, когда чисто внутри и в голове!»

Ольга Ивановна:

«Я говорю сейчас не ради себя, ради женщин, которые здесь сидят, и буду рада, если мое выступление укрепит их веру и решимость действовать. В сентябре у меня обнаружили очень большую опухоль — кисту — и сразу же предложили ложиться на операцию. Но нашелся на моем пути добрый человек, который сказал: «Может быть, подождешь, в октябре приезжает Васильева, попробуй, сходи к ней». Я пришла на первое занятие и сразу свято поверила, что я от моей беды избавлюсь сама, на операцию не пойду. После пяти занятий врач сказал, что у меня опухоль стала намного меньше, и он на операции уже не настаивает... Вчера я пришла снова к врачу, он осмотрел меня внимательно и сказал, что никакой опухоли нет. И спросил: «Что Вы делали?» Я достала книжку и подарила ему, сказав, что делала все, что там написано, но скрыла от него, что сама себя лечу бесконтактным массажем. У меня, кажется, уже образ мысли и образ жизни по Васильевой. Я клянусь, что стала совсем другим человеком. На работе иногда не все получается (я — ведущий инженер), но я не нервничаю, даю себе задание, переключаюсь на другое, а решение приходит само! И дома муж заметил, что я перестала воспитывать детей. Нет, я просто перестала на них кричать, и в доме нашем — хорошо.

И. А. ...Спасибо Вам. Опухоль была чрезвычайно нехороша — не хочу уточнять. Я уверена, что можно справиться с далеко зашедшими неполадками, все зависит от веры и установк».

Мне написала письмо Н. И. К., у которой тоже была опухоль и крайне неприятная. Прошла облучение, но от операции отказалась, пьет чагу, травы, носит синий амулет. Она каждый день твердит одно и то же: «У меня этот диагноз ошибочный, я справлюсь, я смогу!». Очистила, откорректировала, укрепила себя по нашему методу. Опухоли нет, и лимфоузлы исчезли.

В лаборатории В. М. Дильмана был использован антидиабетический препарат — фенформин, и частота рака у мышей снизилась в четыре раза, опухоли рассасывались. Мы избавились с вами от диабета другим способом, и тоже уплотнение рассосалось. В самую трудную минуту не оставляйте надежды, действуйте!

Евдокия Павловна:

«В 1983 году я потеряла детей и совсем ослепла от горя. У меня пожизненно левый глаз вообще не видел (—22), я выстукивала дорогу палочкой. Я не говорю ни о почках, ни о печени, все тут уже сказано. А сейчас я же вижу! Я вижу там вот женщину в красном, вижу Ваши глаза, уши, родинку на щеке...»

Нина Степановна:

«Я перенесла два инфаркта, инвалидом стала в шестнадцать лет, был астматический бронхит с гнойным компонентом. Занимаясь по методу Бутейко, я избавилась от болезни полностью.

Прошло время, и у меня на руках умирает муж — пока приехала «скорая», он уже скончался. Я бросила все и решила, что не обязательно заниматься: когда умереть — это не важно. И через три с половиной года я получаю обширный крупноочаговый инфаркт. Появился артроз коленных суставов, ходить стало очень трудно. Через год — еще инфаркт. Лекарства пила горстями — прекращаю те, что уже не помогают и вызывают аллергию, выписывают мне новые — и опять аллергия и аритмия.

...Сестра меня зовет на сеансы И. А. Я отвечаю: «Не пойду никуда, никому больше не верю». Она принесла книгу и говорит: «А зря ты не пошла». Еду в санаторий и забираю «Сам себе целитель» с собой — у меня ночью люди разбирают эту книгу по листочкам и переписывают. Там я и начала заниматься по книге: шерсть, помощь сердцу — чеснок и 4 кусочка хлеба с валерианой про запас... Почки подтягиваю, тренируюсь.

После пяти занятий никакой аритмии нет, я живу без лекарств. И еще одна радость, я с детства люблю танцевать, а ведь больше трех лет я не танцевала «русскую барыню»! Позавчера я ее плясала, вчера и сегодня — по четыре раза в день.

...Сегодня мне сделали ЭКГ — никаких следов на сердце!».

Когда встреча закончилась, на моем столе лежал ворох записок с единственным вопросом: «Как к вам попасть на прием?»

ЭКСПЕРИМЕНТ

Предложение к сотрудничеству принял только один врач, гинеколог-эндокринолог Элеонора Борисовна Яковлева. Она собрала группу своих больных, воодушевила их своей верой и организовала обследование в Новосибирском диагностическом центре. Я тоже сделала диагностику и коррекцию, а затем группа посетила пять моих занятий в зале, причем все сидели на сцене — на виду у полутора тысяч человек. Их было десять. Всем стало лучше. Я привожу высказывания только троих, объем книги не позволяет дать слово всем желающим. Подробный разговор о нас, женщинах, пойдет в следующей книге — я ее уже начала...

— Что привело вас сюда и что изменилось в вас? — задала я им вопрос на последнем занятии.

Ирина Викторовна:

«Я перенесла две нехороших операции. Прощаясь, оперировавший меня хирург не смотрела мне в глаза. Прогноз был никудышный. Но мне очень повезло в жизни: меня ведет с юных лет чудесный врач, которую я слушаю во всем. Элеонора Борисовна решила — Ира пошла на операцию. Наконец она сказала: «Ира, кажется, мы нашли то, что нам нужно. Я поверила, поверь и ты. Третью операцию мы делать не будем».

...Я не люблю верить телевидению, газетам, людям, я верю себе, своему врачу, маме, папе и — все. Но... меня поразила диагностика. Никто и никогда не определял, что в детстве я болела туберкулезом, причем в скоротечной форме. Никто не знал, что я страдаю бронхитом много лет. Если человек может безо всяких инструментов определить это, значит, он многое может. И я поверила, что я свои легкие нынче весной не выплюну на снег. И решила сделать все, что от меня потребуется.

У меня гипотония, которая не давала мне жить, а все эти дни я прожила очень интенсивно, вставая раньше всех и ложась позже всех, в первом часу ночи. Я жила без таблеток для поднятия духа и настроения, без крепкого кофе, без еды, потому что мне некогда было есть. И я прекрасно себя чувствую».

Татьяна Константиновна:

«Были две операции, и в последнее время меня мучили очень сильные боли в области живота и копчика. Не было приема пищи без альмагеля. За неделю сделала очень много очистительных процедур, поднимала почки, старалась делать все, как могла. Похудела на пять килограммов, есть совсем не хочется. Перестала потеть. Всю эту неделю я все ем без альмагеля и без боли. Думаю, что результаты должны быть хорошими, хоть на диагностике вы нашли у меня злокачественные клетки».

— Я думаю, что у многих из нас есть злокачественные клетки, т. е. клетки с измененной структурой ДНК. Другой вопрос: размножаются такие клетки или нет?

Я считаю, что у вас сейчас они исчезли.

«У меня прекрасное настроение, я весела, полна сил, а вчера на занятии даже летала!»

Валентина Ивановна:

«Я пришла на эти занятия потому, что передо мной маячила третья операция. Одна была гинекологическая, склерокистоз — появилась киста снова, оперировалась вторично, уже в онкологии. Появилась фибромиома и тяжелейшее воспаление. Кроме того, были большие неполадки с поджелудочной — меня постоянно укладывали в стационар, я лежала с капельницей. И еще — грыжа позвонка, который выходит, что-то пережимает, вызывая отеки ноги и страшную боль в пояснице».

— Вот эту-то боль мы не могли снять целых сорок минут! Второй крестцовый позвонок, грыжа Шморля...

«Позвоночник совершенно не гнулся, и были очень сильные головные боли. Голова ни разу не болела за эту неделю, и я не приняла ни одной таблетки, ни одной ампулы кофеина. Сегодня я могу сказать: я гнусь совершенно нормально, и на третью операцию, на которую мне дали направление, не пойду. Болей у меня нет. Я купила 8 книжек и раздала их всем на работе. Они были неверующими — сейчас верят. У меня на занятиях — теплые руки, хотя они раньше все время были ледяными. Когда Вы начинаете сеанс, я закрываю глаза, я плыву, я повторяю все, что Вы говорите. Мне тепло. Мне хорошо. Ночью я сплю прекрасно — книжку кладу рядом и не просыпаюсь. А раньше я до трех—четырех ночи не могла уснуть. Я хочу сказать: чтобы выздороветь, надо поверить в себя. Это самое главное. «Да, я буду здорова, я все смогу, и Вы все сможете». Но на 3-ю операцию я не пойду».

...Смотрю каждую из них вектором — все мне нравится. Что скажут диагностический центр и руки Элеоноры Борисовны?..

— Почему вы решились на это? — спросила я ее.

«Я узнала совершенно случайно, что вы проводите лекцию с врачами, и пришла. Послушала и решила, что есть у меня очень тяжелые больные, с которыми я работаю около двадцати лет. Что-то, конечно, я им даю, но а вдруг именно здесь дадут больше? Я еще в юности говорила моей маме, которая была онкологом: «Мама, почему не соединять медицину с травниками, с колдунами, почему не использовать огромные возможности традиционных методов?» Мне тогда еще, в студенчестве, хотелось все объединить. Хотелось, но казалось невозможным. Сейчас — другое время. Мой возраст и опыт сняли завесу с моих глаз, я знаю, что иногда бывает то, чего не может быть никогда... И я начала организовывать группу. Обследования, несмотря на все трудности, мы провели на высоком уровне, у нас есть не только субъективные, но и объективные данные. Все это для нас ново. То, что говорили женщины, соответствует действительности. Теперь нам предстоит наблюдать, как надолго помогло, что нужно делать, чтобы закрепить эффект.

Меня поразила диагностика. Вы знаете, то, «что не может быть, потому что не может быть никогда», было как раз в течение всей диагностики — от начала и до конца. Чтобы можно было, не имея ничего, кроме вот этого вектора, сказать все то, для чего нужна масса аппаратуры, масса времени и хороших специалистов, которые при этой аппаратуре смогли бы правильно поставить диагноз — мне кажется, это великолепно! К тому же, когда человек проходит сотню хороших специалистов, оснащенных великолепной аппаратурой, он уматывается. Здесь же мои люди страшно волновались, но уходили в полном удовлетворении, боли прекратились у всех, даже у Валентины Ивановны спина не болит».

..Вечер через три месяца. Мы пьем чай с тортом и беседуем. Выясняется, что у всех боли так и не возникали больше. Опухоли у всех уменьшились значительно, у некоторых — совсем исчезли. Повысились работоспособность и настроение, исчезли спайки на месте старых операций. Они продолжают выполнять наши рекомендации, не испытывают затруднений. Послушайте, о чем мы говорим.

Валентина Ивановна:

— Я чистила все — и кишечник, и печень. Делаю гимнастику. Но вот что поразительно: моя кожа. У меня с молодости был псориаз, поэтому мой организм не принимал никаких лекарств, кроме анальгина. Каждый, кто знаком с псориазом, знает, что даже при затухании процесса на коже остается псориазная бляшка — от нее-то начинается новая волна. После занятий у меня даже бляшка исчезла! Перед тем, как я пришла к вам, у меня нашли на УЗИ вместо удаленного яичника ...новый! После цикла занятий он исчез. Я стираю белье и мою голову, наклонившись к крану — раньше это было мне недоступно. Спина не болит. А как болела!.. Вы говорите: нужно доверять... Я не согласна! Нужно верить прежде всего, а потом доверять. Я не пойду больше на операцию ни за что!

— Скажите, вам говорили, что вы очень помолодели?

— Говорили на работе. А дома муж сказал, что не узнает...

— Я не ощущаю вашей опухоли — на астральном теле ее уже нет. Подождите, информация будет преобразована.

Элеонора Борисовна:

— Теперь опухоль значительно уменьшилась, а воспаление практически исчезло, я почти не чувствую спаек и могу подойти при осмотре к телу матки со всех сторон. Данные диагностического центра тоже обнадеживают. У Ирочки практически полное выздоровление — посмотрите, ей как будто пропеллер поставили — так она носится, ремонтом занялась...

Ирина Викторовна:

— Сейчас я со своими псами выскакиваю на крутую гору — и мне ничего, а раньше это не удавалось. Ни кашля, ни одышки, ни пота. Кроме того, я сделала ремонт в двухкомнатной квартире — практически одна!

Татьяна Константиновна:

— Самое удивительное — мой живот ни разу ни по какому поводу не заболел, хоть я ем то, что не позволяла себе никогда раньше. Действительно, обнаружили у меня в толстом кишечнике полип, удалили без хлопот. Сейчас я всем в своем организме довольна, но это еще не все. У меня совершенно изменилась обстановка на работе. Я — директор, и в нашем коллективе была одна женщина, которая ни с кем не могла найти общий язык. Она даже на наши дни рождения не приходила: «Я вас всех видеть не могу!» Да и работу свою выполняла кое-как: «Вы не видите, какая я больная!» Ничего не помогало! И эта женщина пришла на ваши занятия. После первого сеанса сказала, что это — не для нее. А после пятого приготовила обед и всех позвала. И сказала, что поняла, как выздороветь — нужно всех простить, все плохое забыть. С тех пор мы стали работать лучше! Новый год встречали, и я ей сказала: «Спасибо вам за подарок!» — Какой? — она спрашивает. «То для меня драгоценно, что вы такая нарядная и веселая, что вы с нами».

— Одна пятиминутная коррекция, как видите, устраняет все боли — вот уже три месяца, как болей нет у женщин, которых вы регулярно наблюдаете. Кортизол вошел в норму сразу, аварийный режим был отменен... Но они сами проделали гигантскую работу по очистке, восстановлению нормальной анатомии, устранению воспалительных очагов. К тому же все они обучились приемам саморегуляции, стали гораздо спокойнее, овладели бесконтактным массажем, сами проводят информационную чистку. При этом должны проявиться подвижные параметры — нам нужно исследовать, что изменилось в организме. А сейчас мне хочется задать всем присутствующим вопрос: «Что вам помогло? Что сдвинуло воз?»

Татьяна Константиновна:

— Мне — вот эта измусоленная книжка. Я с нею не расстаюсь. Она сама открывается на нужном месте. Каждый день как молитву твержу: «Я справлюсь, я смогу, я — сама себе целитель!»

Ирина Викторовна:

— У меня был прадед. Уже очень пожилым человеком он прошел войну от Москвы до Кенигсберга, был один раз легко ранен, хоть дважды прошел штрафной батальон, был смертником. К нему тянулись люди, говорили, что он бессмертный. И я помню его — для меня он был добрый деданька, пасечник, хоть к нему со всей Сибири приезжали лечиться. Он слушал меня, маленькую. Второй человек, который слушал, была Элеонора Борисовна. Третьей были вы. Вы сказали мне, что передо мной вертикальная стена, но я по ней выползу наверх, потому что вы мне снизу подставите свои плечи. Спасибо вам за плечи.

Валентина Ивановна:

— Помогло все вместе, трудно выделить отдельное. Ну, вот эта шерсть замечательная, эта совершенно невероятная возможность поднять свои органы и — «шарик» в руках. И то, как вы с нами разговариваете. И то, что мы сами сделали и делаем...

Элеонора Борисовна:

— Я считаю, что ведущей является ЦНС. Мы зациклены на нашем нездоровье, на сложностях нашего быта. Интеллигенция практически стерта с лица России. Раньше можно было сбегать в театр — даже студенткой я смотрела все спектакли. Теперь это так дорого, что можно только афишу прочитать и телевизор посмотреть. Получается, что все сидит внутри и гложет человека. И вот появилась вера и желание себе помочь. Вы бы видели, как они взялись за работу, как они очищались! А потом подключилась диета, изменение отношений в семье и на работе — так начался сдвиг. Что-то, безусловно, дали сами сеансы. А теперь — вне сомнений, ни у одной из них нет спаек — я спокойно их пальпирую, опухоли уменьшились.

— Значит, психологический сдвиг. И то, что мы видели на реограммах мозга — мгновенное восстановление мозгового кровообращения после коррекции — должно было улучшить, в первую очередь, состояние нервной и эндокринной систем, качество центрального управления. Это помогло поднять настроение, создать мотивацию, установку и перешагнуть через свою лень... Заработали программы оздоровления, стала возможной диета. Но, мне кажется, важным было и то, что мы взаимодействовали на волне любви. И добрый эгрегор помогал нам. Желаю вам дружить с ним всегда!

КОСМОС

Мир гораздо полнее, чем та реальность, которую мы видим, слышим, осязаем. «Самого главного глазами не увидишь», — сказал Лис Маленькому Принцу на прощанье. Один из величайших ученых современности А. Д. Са-

харов писал: «. .большая часть обычного мира сосредоточена в невидимой для нас форме «скрытой массы». Кроме вещественного существует тонкий мир образов и планов, доступный развитым разуму и восприятию человека: астральный, информационный, духовный...

С Космосом человека связывает Душа. На каждом уровне взаимодействий должно быть отсутствие сильных возмущений и вибрации — тогда тонкий мир не отторгнет человека. Он сможет услышать заранее предупреждение об опасности и не допустит серьезных сбоев.

Было время, когда люди владели целостным знанием и могли делать многое. Что это было за знание? Они смотрели в небо и искали связи между тем, что происходит с человеком, и тем, что делается на небе. Нас смущает то, что звезды далеко, и объединяют нас только временная общность и тоненький лучик света. Их это не смущало. Они наблюдали небо в течение тысячелетий, сопоставляли события на Земле и состояние планет. Так создавалась астрология. Это чудесная наука, древняя, мудрая, из которой выросли астрономия, физика, химия. Но астрология — не только наука, она еще и магия. Каждый из нас родился, имея над головой определенный рисунок звездного неба, определенное состояние планет нашей солнечной системы и Зодиакального круга.

Это настраивает жизнь на узловую цепь событий — подарков и строгих экзаменов. Если экзамен не сдан, следует наказание.

Человек рождается не просто так. В момент его рождения в Природе Разум строил какие-то планы, и под реализацию этих планов человеку была отпущена Душа. И он, родившись, должен разобраться и постичь не только Мир, но и то, что ему в этом Мире надо сделать. Если не сумеет, не сделает, он будет нездоров и несчастен. Если сумеет найти и выполнить свое предназначение, Природа подарит ему радость и любовь — ничего лучше придумать невозможно. Путь к радости лежит через осознанную работу — не ради себя — ради высшей системы. Но чтобы услышать, нужно слушать.

А что надо слушать? Голос Природы, голос Бога, который обычно бывает очень тихим, шум внутри и вне нас мешает. Поможет внимание, настрой на голос и волю Природы, тогда и энергия, и информация, и результат будут появляться сами собой, без крови и пота. Ваша главная работа — сосредоточение.

Поток Жизни был послан на Землю из источника, ко-

торым является Центр Разума нашей Галактики. Земля была подходящей планетой — вода, содержание элементов, удачный температурный режим, собственное вращение и благоприятная атмосфера. Центр Разума распространяет семена жизни, заботится о том, чтобы они взошли и не были бы погублены суховеем и сорняками. Для обеспечения безопасности эксперимента Космос приблизил к Земле и записал на естественных носителях—планетах Солнечной системы информацию о программах, возможностях и ограничениях. Но планеты движутся, Земля вращается, поэтому значимость различных космических программ ритмически изменяется. Особенно важным является сближение и удаление планет друг от друга — это усиливает или ослабляет программы. Через какое-то время каждая из этих программ предъявляет нам счет, или, иначе, приглашает на экзамен. Сдадим экзамен — хорошо живем, не сдадим — болеем.

Необходимо подчиняться общим законам, выполнять программы Космоса. Эти программы постоянно передаются Космосом, следует либо знать их и осознанно подчиняться, либо быть постоянно настроенным на их восприятие, тогда естественное управление и своевременная коррекция обеспечены. Закон помогает тому, кто его принимает, и тащит за собой сопротивляющегося.

Я прошу вас: почаще закидывайте голову и смотрите в небо. Совесть, диктующая нам именно этот, а не иной выбор, — это принятые программы Космоса. Если вы будете чистым, вы услышите, что вам нужно делать здесь и сейчас, это спасет вас.

Великий Кант сказал, что две вещи его интересуют и поражают более всего на свете: звездное небо над головой и нравственный закон внутри нас. Для меня это причина и следствие.

На Землю как бы надет пояс Зодиака. Это — реальная, но не материальная информационная система фильтров, приближенная к Земле, жребий, распорядок всей Жизни для Человечества. Пояс состоит из трех временных циклов. В каждом представлены стихии — *огня, Земли, воздуха, воды.* Каждая из стихий при переходе от цикла к циклу претерпевает изменение. Планеты, перемещаясь в плоскости Зодиака, как бы смотрят на нас через окна-фильтры Зодиака. При этом программы, которые они несут человечеству, преобразуются в соответствии с ритмикой Космоса, представленной структурой Зодиака. Так на основе небольшого количества основных программ с по-

мощью системы фильтров Природа обеспечила работу разветвленной системы управления жизнью на Земле.

Солнце представляет программу деятельности, инициативы, воли к жизни.

Луна несет совокупность программ самосохранения души на основе любви, сопереживания и внечувственного восприятия, а также программ связи человека с духовными сообществами, в которые он включен. Луна олицетворяет образ матери и представляет программы защиты тела — биологической формы души.

Юпитер — благотворная планета. Он несет программу добра, щедрости, милосердия и жизнерадостности. Это — источник удачи. Он наказывает за скупость, жестокость, эгоцентризм — но как? Просто не поддержит, оставит человека с его проблемой.

Сатурн представляет программу терпения, дисциплины и добросовестности, учения, низкого уровня шумов и энергетики в целом. Он наказывает за разгильдяйство, необязательность, агрессивность и злобу. Он требует от вас работы на малой энергетике, без шума и экономично. Если человек расходует много ресурсов и повреждает среду вокруг себя, Сатурн может ему навязать ситуацию, связанную с малыми тратами,— болезнь. Его уроки могут быть суровыми, сопровождаемыми болью и страданием. Лучше осознать его программы и добровольно выполнять.

Уран — первая из высших планет. Он несет программу для эгрегоров — духовных сообществ, национальных, религиозных и иных объединений людей. Если идеи, лежащие в основе объединений, противоречат космическим идеям, Уран наказывает очень жестко, производя хаос и разрушение. Если вы хотите избежать сильных ударов судьбы, особенно в возрасте, кратном 21 году (четверть периода обращения Урана вокруг Солнца), постарайтесь не входить в противоречие с программами Солнца, Юпитера и Сатурна и обязательно храните связь с Природой, с Богом, делайте что-то для общего блага, что, казалось бы, не связано с вашими интересами и обязанностями. Например, посыпьте песком заледеневшую дорожку у дома, сожгите мусор во дворе, выслушайте человека...

Нептун несет программы синтеза, космической любви и магии. Только усилие дает душе радость. Любое душевное усилие ради положительной цели — физическое, нравственное или интеллектуальное — настраивает душу как бы в резонанс с Природой, открывает канал связи, по ко-

торому идут потоки добра, радости и покоя. Так вас вознаграждает Нептун.

Если же вы плывете по течению, не давая работы душе, Нептун лишит вас высших радостей постижения, гармонии и творчества.

Не позволяй душе лениться.
Чтоб воду в ступе не толочь,
Душа обязана трудиться
И день, и ночь, и день, и ночь...

(Н. Заболоцкий)

Выполнять кармические программы, почитать законы Космоса.

Агрессивные, злобные, орущие — не нужны Космосу, не пробиться ему к таким. Слишком много мы шумели в последние десятилетия, пора бы помолчать и задуматься, как быть дальше... Именно сейчас, когда проломлена дыра — долгожданная дыра в крепости, и можно выйти на свет, возникает вопрос: что делать? где положительные конструктивные программы?

Можно делать большое дело и оставаться тихим, незаметным и доброжелательным, а результаты будут достаточно высоки. Все, что мы совершаем, можно сделать без шума, тихо и чисто.

Думать не только о себе, понижать свою значимость, с суровостью относиться к своему телу. Если нам не очень сытно, не очень тепло и комфортно,— мы тогда будем осваивать новое сознание, искать новую дорогу. Дорогу, ведущую к Храму. Ее осилит идущий.

Удачи вам!

Ваши отзывы и заявки на книгу посылайте, пожалуйста, по адресу: 644099, г. Омск-99, а/я 7630. Ирина Александровна Васильева «Целитель набирает силу».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Сердечно благодарю всех. кто помог мне написать эту книгу.

В первую очередь, свою семью, которая терпеливо переносила ночное гудение моего компьютера, долгие мои отлучки, бесконечные разговоры о книжке и поток писем, захлестнувший наш мирный дом.

Моих друзей Наташу и Олега Бочковых за критику, участие и поддержку.

Врачей, что помогли мне своими бесценными советами,— А. Н. Коновалову и Э. Б. Яковлеву.

Коллектив Омского диагностического центра за участие в научном поиске.

Моего редактора Н. Э. Воробьеву, которая убедила меня в том, что главное мое дело — писать книги...

М. Н. Самаркину за то, что она открыла мне возможность работы в чудесном городе — Новосибирске.

О. А. Пожарского — за обработку писем и помощь в оформлении рукописи.

Художника В. А. Кудрявцева, придумавшего этот знак — рука и сердце.

Низко кланяюсь всем, кто поверил и принял мой метод.



